См. также предыдущие записи за . . .

7.12.09. Тема: отложение солей (7.12.2009 – 1.06.2010)

С утра [illegible]; в обед каша; веч. – стакан кефира
почувствует легкость

✓ Мягкое ср-во: рец. корень 1) петр. 2) сельдер. 3) пастернака + 2 лимона
+ чеснок – доокисляется соки и выводятся
соли р-ся и выводятся с водой пить её не < 2л. в день.
настоять и добавить сок 1 лимона
→ по 1 ст/л 3 р/д перед едой

✓ Упражн. шейный остеохондроз 6 раз
медленно и плавно 1) вверх-вниз, 2) влево-направо
3) плечами 3–4 раза с наиб. амплитудой, а потом ?.
4) округлить спинку. потом до 50 оборот.
и в баню парную. Соли из соединительных тканей выходят

– Бывшая арт. цирка. 1. сначала разогреть суставы, потом
2. гантели [illegible] наклоны вниз до пола
3. на коврике ноги выт. ступн. [illegible] вперёд

✓ лавровый лист. 300 г. кипятка + 10–15 шт → 30 мин кипят.
по 1/2 ст. за 30 мин до еды курс 5 дн.

✓ Мазь: мёд 6 ст.л. + молотая горчица 1 ст.л. 250 г сл. масл.
для больных суставов

Врач: соль откл-ся в местах перегрузки
Схема позвоночника мелкие и длинные мышцы
Как тренировать маленькие мышцы? – .
Встать на полено ⬭ неустойчиво. 2 мин постоять
сначала на одной ноге, потом на др. и делать
упр-ния с руками.

✓ мазь на основе 1) хоз. мыла 1 ст.л. в кофемолке + наст. 2) с/м 1 ст/л.
на конч. ножа корица
– м.б. аллергия. проверить. обмазать суставы и клеенку + шарф

✓ молочный гриб: 1) 1 ст. деяв. молоком 2) чеснок мелко нарезать + 3) укроп 4) петр. 5) срезать
пить утром натощак 50–60 г.

Врач: хвое в хмель — содержат...
усиливают мочевыд. и выводит пуриновые кислоты

Сабельник болотный — самая сильная трава. Этого в[illegible]
налить водку. + 2 пальца сверху.
в темн. место и встряхив.
исп. 15-20 ка[п] на 1/4 ст. воды.
2 нед. 20 кап 3. 4. 5. 6 нед.
до 40 капель

Пур. к-та в: шокол. пиво. кр. вино, кофе, чай
пуриновая кислота сод. в 5-ти продуктах

- Шишечки на ногах
1) настойка 1 ст/л цв. мень, калачиков 2) 15% ябл. уксус + 3) 10-15 кап. йод
1 неделю каждую, затем проходит
при этом нельзя копченое, жирное, вино
и не ходить на каблуках
- Горох на коврике и ходить на коленях
если ночами ходить — то на фасоли ступнями
- Законы кинезиологии. сначала на на пятки,
затем на внутр. сторону стопы. затем наружн.
на носки. затем стопы. и вновь на пятку.
- Профилактика упр. 1. скручивание вл. впра[во]
сидя на месте. При этом
руки на талии, затем руки за голову
ноги не шире плеч.
2) на коврике на левом боку, подним. [illegible]
руки. колено к груди и вверх
- Для печени. - . правая рука на животе, левая
на груди. Вдох — надуть живот. выдох расслабиться. — это для диафрагмы и печени. - -
- Массаж. 1. на стуле нога на ногу. стопой круги вправо-влево
2. [illegible] клубок. на колено вращ. движ. 10 раз.
3. затем стопой покатать клубок.
4. положить на конец угол и покачать себе за спиной
- Шейный остеохондр. как заставить работать короткие мышцы. приставить ладонь к голове и давить на нее. т.е. начинать со статич. упр.

10.12.09. Тема: Защитим нашу кожу и помолодеем

Для улучшения кожи - курение кофе с утра убрать.
✓ - напиток чай для очищения орг-ма и бодрости
по 1 ч/л зверобой 1) чабрец 2) полынь 3) вместо кофе
1/2 ч/л т.е. взбодрит.
в термосе со ст(кип. и пить) в теч. дня. 4)
и м. добавить чуточку лимона 4) или меда,
бодрит. Печень - отходит немного от горькой
травы полыни.

✓ Вечером чай женский
по 1 ч/л мелисса 1) мята 2) одуванч. 3) ромашка 4)
0,5 л кипятка
остатки на кубики льда и протирать утром
и вечером после того как помассировать
лицо влажным теплым полотенцем.

- Руфина Нифонтова и Лариса Лужина, Вертикаль к/ф
✓ сметана вместо крема
- клейкая лента - на ночь на морщинки на пере-
м.б. бумагу с медом а края клейкой лентой носицу
от морщинок на лбу.

✓ Детский крем 1) + 1 ч/л сока алоэ 2) + шип. или обл./масло 3)
для аромата неск. капель.

✓ В дорогу вместо бутербродов яблоко и сухари

✓ Для глаз кубики льда с ванилькой - от усталых
глазонок

✓ Екат. Шаврина 1) маска
желток 1) 1 ст/л молока 2) + неск. капель олив/масла 3)
+ овс/х 4) 1 ст/л перемолотые в ступке (без прим. металл.)
ср. в
постоит 5 мин.
2) маска творог 1) молоко 2) соль 3) - по 1 ст/л.
при отеках помогает это рецепт Софи Лорен.

✓ Анна Шатилова - утром сметану
м. чуть меда, лимона, виноград сок,
Пилинг. смет. + чуть сахар. соль
ватной по щекам. 5 мин похлоп. - затем в душ конт

после контрастного душа — крем питат.

– США. молочные кислоты

✓ омолаживают кожу.

Кислые мол. прод.

– Умываться каждый день молоком, 1:1 с водой

и вечером. 1) можно тампоном.

– ✓ маска 1 ч. л. твор. 1 ст/л сливок 2) 15-20%

(?) как избавиться от усталости ног?

обл. уксус 1 ч/л 1) + 1 л воды 2) смочить полотенце

и обтереть ноги. 2-3 р-а

– напиток от усталости: 1 л. вода 1) долька лимон 4

+ сок алоэ 3)

– Капитан дальнего плавания. 4 детей у неё

✓ Влажный воздух полезен. Но солнечный ветер.

① 1+2 Морск. сол. ванн. ② овсяный отвар – для очищ.

✓ лицо от забитых пор очищает обтир.

1) 1 ч/л соли на 1 ст. 2) воды. смочить полотенце

и обтереть лицо и тело все

✓ м. брать мягкое полотенце, затем тёплое.

– Корочки на локтях исчезают.

– Проводница ж/д : 1) морковь 2) манка 3) ол/м.

✓ певица Пьер-Мари. 1 ст/л натереть на мелк. тёр. 1 ст/л

Шоколад — гормон радости

1/2 ст порошка в кастрюле размешать с кипятком,

в ванную на 20 мин. – утром а не вечером

т. к. он бодрит.

✓ – Волосы. 2 ст/л какао 1) -порошка + 2 ст/л 2) ол/м + коньяк 3) 10 мл.

размешать. Эту м-сь в кожу втирать

цел. пакет и сверху полотенце на 20 мин.

Эту маску на чистую голову после шампуня. смывать

эту маску простой водой — и оста-

нется от вас запах шоколада.

– Парикмахер Регина Ведичева на Каменн. пр.

✓ 850 мастеров было в этой парикмах. - сколь

55 лет она работала.

✓ Совет: хлеб черн. и белый корочки, собрать за неделю

промывать шампунем. Затем в тепл. вод. 2-3 мин,

втору собрат. отжать и на 5 мин в этой воде

эксп. против. [illegible]

– мыть гор. водой не нуж. волосы
шампунь – сначала пену в руках, а не на голов
✓маска: 1) ~~петрушку~~ измельчит для волос.
2) водка 3) раст. масло 2ст/л.
за 15-20 мин до мытья. Надеть целлофан
и полотенце. Лежим на диване.
смывать обычным шампуну

✓– обезжир. кефиром на чистую голову
✓– размять бананы 1) + желток 2) – это после
мытья. Держим 15-20 мин не укутывая.

11.12.09 Тема: Желудок.

✓овс. кисель 2ст. овсян. хлоп. + 1ст. воды
пить по 1/2 ст.
✓–"Салат метелка" морк.1) капуста 2) зелень 3) укроп
петрушка + 1ст/л 4) сока лимона + лук 5)
Ежедневно с утра. бу сок. свекл.
и начнете худеть
– Акад. Алиев Фурутов. Проблемы с желудком.
„Каждые несчастья в желудке витамина"
неправильный подход к питанию.
У него повыш. кисл-ст. Военный офицер
✓ Банке пшёнки на 3 их. Изжить 2-го холодн.
молоко. лимон → сыворотка✓
она богата ферментами, помогающими желудку.
Врач. хирург. о "мешочке" – желудке.
„Я люблю вкусно поесть" – все любят
важно дозировать. центр насыщения
в голове. глюкоза в крови. пр-ит
✓сигнал через 30 мин. !!
через 30 мин от 2х ложечек становишься
сытым, если их жевать долго-те же 30 мин.
салат- метелка имеет клетчатку
Не надо питаться одним продуктом!
например, есть один хлеб, одно мясо
– Алла. Кари. (гость). о травах для лч. желудка
✓ и много. стресс тушила едой.
случился приступ. – ~~язва~~ желудка на нервной
почве. Надо пить соки, лечиться травами.

√ Смесь трав. по 1 ложке тмина 1)
(сушениц. отвар желчн.) тысячелистн. 2)
цикорий 3) золототысячника 4) (вероника,
хвощ полевой 5) (успокаивает и мочегонн.)
одуванчик 6). 1 ст/л смеси на 1 л кипят.
3 р/д перед едой по 1/2 ст.

√ Когда волнуетесь, едим в это время и пища не перераб-ся. Только когда успокоитесь. Надо есть, когда хочется „есть"

√ Микрофлора: молочный гриб основа + щепотка пров. пшеницы + 1 ст/л кипяч. + : : ? залить грибом. Кат утром натощак и вечером перед сном.

√ В место торта кекса и воды шунгитовой пастилу с лимонн. к-той.
Стресс. тревога. Стала прин-ть:
√ Пров. пшеницу, семя льна
– Варить шипов. 1) + бояр. 2), затем доб. 1/2 ст. 3)
т.е. ягодный кисель
√ на баночку воды шунгит в аптеке.

√ – Врач: 20–30 гр. вермишели в любой еде √!
Пищу надо жевать медленно. Глотками сн.ч. язва разворач-ся. Травосбор:
1) волч. 2) корень аира 3) календула 4) шалфей
5) одув. (корень) 6) цикорий (корен) 7) пион. марьин корен.

(?) глину в кач-ве профилактики при варикоз.
1 ст/л цветов каштана заливают кипятком и наст-ть 10–15 мин. Процедить и замочить глину до консист-ции сметаны.
Запах хорошо м. делать ингаляции
Марля: слой 1,5 см разл-ть глину к больному месту сверху целлофан или бумагу + шерстяным на 30 мин

✓ - Композит. подмикля мядова
шиповник одуванчики листики весной
огурцы и тыкву сырыми.
1 л сок свежего огурца. (А чтобы не
✓ было отрицат. эмоций.

Рацион сегодня. только немного
простая пища. и > овощей.

- когда желудок заполнен на 1/2 то
ему легче перер-ть.

- забол. жел. бродит внутри, вещ-ва только с края
✓ капуста квашеная. Рассол полезен.
Делать обязательно на зиму. В ней С
- от гастрита с пон. к-стью.
1.5 кг ягод винограда в 3 л б. 1.5 л вода 200 г сахар.
закрыть марлей бродит в тепл. месте 3 мес. процедить
и разлить по бут. укрыть пробками это уксус.
курс 2 недели по 1 ст/л на 1 ст. воды 3 р/д
после еды.

✓ - виноград снижает уровень холестерина
- врач. нельзя при пониж. к-сти.
✓ - У стариков - пониженная кислотность
и риск ~~рака~~ от атрофического
гастрита (с пониж. к-стью).
✓ - рассол капустный для пониж. к-сти.
- Для язвенников - вреден.
- Пронина с гастритом с пониж. к-стью.
рассолом 1) капустным в нём, ягод 2) шипов.
или кураги. 3)
+ 2 ст/л 1 ст. горячей
за 15 мин по 1/4 ст. до еды
Не превышать дозировку. не > 1/4 стак.
- врач: успокаив. ср-ва помогут длит-но

Признаки: синяки под глазами.

- Дыхательная гимнастика - диафрагм. дыхание
✓ - клубочек 5 вит. Ø с 2см до 10см.
с маленького начинаем и водим по часов.
10-12 движ. вокруг пупка.

✓ Диафр. на вдохе надуть живот
через нос вдох. через рот выдох
Выдох ртом и рукой втянуть живот
Йоги делают 15 сек. 3 сек.
от приступа климакса кружится голова
- м. помогать себе руками. очень
быстренько и резко

✓ - массаж
- коврик, на спину. 15-20 кругов вокруг
живота чуть нажимая. справа налево
т.е. по часовой стрелке.
- гулять не < 45 мин в день.

14.12.09. Тема: **Почки**

✓

Почечный чай по 1ст.л. корень петрушки 1)
створки фасоли [illegible] 2)
в баночку 0.5л кипятка настоять 1 час укутать 3).
процедить пить за 10 мин до еды. + чуть мёда
курс 2 нед. с понедельника до понедельника
перерыв 2 нед. курс 2-3 раза.

- пересаженная почка — всю жизнь пить лекарство
- Врач-уролог: снизить лишний вес. новым корректиров. питание! камни формир. ся.
при задержке раб. мочи обр.-ся камни
- В" опущение почки. похудела на 15кг. убрала соль и чем заменила! мясо на пару кот.
без всяких приправ. физ-ра каждый день

Упр: 1. ходить как мишка косолапый — не неуклюжей
2. наклоны при ходьбе к каждой ноге. [illegible]
3. На коврике — ходьба на попе

салат: салата¹⁾ листок 1 ст/л ²⁾творога ³⁾подсушенный
натереть завернуть как голубцы — готово
Вредные продукты:
Холестер. собл. мясо пряности лук чеснок
яйца желток вреден, белок - можно помидоры/томат
Полезные продукты
груши, кабачки, тыква изюм курага и инжир
чернослив. Травы: петрушка укроп.

Полезный завтрак „здоровье" ¹⁾овс. хлопья
(обострения после приема было) / залить кипятком,
они замач-ся а в это время ягоды мнём
²⁾клюква (редко от неё простывала) ³⁾курага
изюм. и до 5 час. не хочется есть. Только
легкий ужин.

Врач: исключить копчености белок мяса на фасоль заменить
Способ: вареная пища или на пару.
исключить супы на мясном и рыбн. бульоне, перейти на овощные.
кофе и чай
+ разгр. дни (1 раз/неделю) хлеба, кабач-арбуз.
При отеках 1,5 л воды. (а не как 2,5 л советовали)

Хронич. пиелонефрит. Травы пить.
¹толокнянка (медвежьи ушки),
²крапива (очищает кровь),
³подорожника
⁴ромашка (выводить лишн. воду)
сбор. 2 ст/л 300 г. кипятка
1,5-2 нед. пить, нед. перерыв., глотками
при обострении работ почек мол. и мед

- С утра I. учр. орг. II. гимнастика III. обед. Пьет
из ¹⁾овс. каши
к завтраку ²⁾курагу, ³⁾грец. орех. ⁴⁾+ мед
В неделю IV и пьет травки: и на
зверобой ячмень. шиповник. спорыш
душица. на 1 ст. кипятка, заварить
с ночи. и когда пьет: чуть мёда добавить

Врач: не все могут травки
при обострении почек.
их надо сначала успокоить
√ Раздражающие: хвощ пол., л. березы и почки лист брусники рябина
√ Мягкие: душица, спорыш, подор. кук. рыльца.
(кук. р. снижают аппетит!)
рябина — не в очень острый период.
√ О чае и кофе. Хорошо только для почек зеленый чай
— рец. мед. Ивановой: 1) горец 2) клюкв. 3) брусн. 4) листья.
5) кукуруза. Можно-то и пить в т.ч. для
для проф-ки этот чай
√ но в острый период опасаться этого сбора
√ — О лечении глиной.
Лепешки на 30-40 мин. на почки и лежать в постели. 3-4 процедуры
Как готовить: развести горячей водой до консист. теста. На марлю. И на кровать и на лепёшки на почки. Пояс или шарф.
— помогает также и от бронхита.
— др. Владимир Березин. Весной в горах в Сочи бывший [illegible]. Почки прихватило после сна на земле. сверху солнце, снизу холод. Выход: походить по горячим камням голыми подошвами.
— рец. Малахова: чабрец, укроп 1 раз 1 ст.л. на пол-литра с утра 2 р/д пить — 2 недели.

15.12.09. Тема: Травы.

— Боли в левом подреберье — т.е. поджелудочная железа от жирного, от грибов жар., от куры-гриль. Т.е. белковая пища с жирами.
Лечится травами, но тогда изменить надо образ жизни.
Ромашку пила хорошо. Тысячелистник — 1 ст. выше
сбил А/Д до 90/45 упала в обморок.
— Ромашка слабо р-т
√ При дозировке большой травы аккумулир.
— Лук — нормализует работу подж. железы
Натереть 100 г лука. 1 ч/л + 1 ч/л меда

начать с 1/2 ч/л если до еды то А/Д понизится
а после еды — А/Д повысится
— до еды — это за 20 мин. для норм/ст.
— Пить семя льняное. — Еда не ценную куру
✓— Травница. Передозировка вредна. а книжечко
Принесла 1) зол/корн, 2) ягоды 3) шип. бояр.
4) зверобой 5) крапива
нормализует А/Д.
зверобой - щелоч. боярышник родиола
ч.л. 3л. 3л.
шиповн. - обычн.: измельчить и взять 1ст/л
300 мл кипятк. по 1/2 ст 3р/д. за 30 мин
✓ — рец. 1) зол/кор., 2) цикорий, 3) ромашка, 4) чага зверобой
по 1 ст/л залить 0,5 л кипятка на 1 час
пить по 1/2 ст 3р/д.
в нач: ✓ о родиоле - для людей с пониж. А/Д.
3р/д. — ? вечером нельзя. будет бессонниц
т.е. до обеда зако
✓— чага — щелоч. в-во. но и пов-т кисл-сть
желуд. сока.
✓ чага противопок. св-во. снижает АД. помогает
рец. от гипертонии и инсульт. сок клюквы 1) кефира 2)
+ пол-ст. чаги 3)
курс 10 дней после еды. + 2 ст/л 4) редьки сока
✓ чага 1) клюква 2) кефир 3) все пов-т кисл-сть
противопок. при пов. к-сти. с е нагрубеваемости
— парализ. занимался овсом и наша отвары
после инсульта — будете кормить с ложечки.
в поле — гречку фасоль семечки на сутки
потом менял через сутки
— точка долголетия — на коленке.
— Травы 23: в списке 1 мята 2 душица 3 чабр. 4 зверобой
5 лист малин 6 стевия ... 7 мурука 8 клевер 9 череда
10 крапива 11 цикорий лобелия 14 вишня... . . Σ 23

- Травы пищевые и лековитые и лекарствен. между ними
нужно курсы и дозы знать

чаи — сбор листьев малины. земляники слабы.

— ромашка — только курсами.
угнетает нервн. систему при длит. упо[illegible]
чага — тоже небезвредна.

рец. для нормализации АД из 4 трав
1) пустырн. 2) цв. боя. 3) сушеница болотная 4) цв. ромашки лечебной.
1ч. 1ч. 1ч. 1/4ч.
пить утром и [illegible] 1 ст.
курс 10 дн. до еды. но сначала 1/2 ст. простой воды, т.е. на голодный желудок.

— Травы делятся на мужские и женские
певец Ник. Гнатюк. чабрец — [illegible]
чистотел — бородавки [illegible]
1/2 банки чист. 1 л. мёда [illegible] смеш. вода не кипяток, 40°

~~чист.~~ Травка от радиации. йод-трава
т.е. травка иссоп. как пищевая
и лекарств. при отравл., при язв. жел.

— Квас из чистотел. от полипов внутри ЖКТ.
курсами до трёх недель, после — при повторе.

— Сначала сделать УЗИ, чтобы знать, что нет камней
и. ч. сильное желчегон.

— эхинацея 1) боровая 2) травка матки — заменить
на 1 год настоятельно.
отдельно берём 1 ст. л. солодки, зал. кип.
1/2 [illegible] 1 час
процедить. смешать. делим на 8 доз
и выпивать в теч. дня. — от почечных камней.

Вним: корни солодки надо кипятить.

- Хмель. источник эстрогена. Отличные
ч. от пива [illegible] пиво готовы
[illegible] для волос. и пить пиво

корни девясила [illegible] — жемчуг

Жен. травы: душица мята мелисса.

– Комнатные растения. Каланхое.

✓ Стевия в 300 раз слаще сахара
в Японии после радиации.
Ищите её в парнике.

✓ Муррая – домаш. И заваривать в чае.
даёт всплеск умств. способностей

✓ каланхоэ. при осенне-зимн. гриппе и насм.
укрепит эти дав.
каланхое укрепляет десна
капли сока 2-3 р/д. листики – от обычного гриппа
и от сил

✓ салат из листьев каланхоэ. рецепт
+ укроп петрушка + дольки апельсина с кожура
+ мёд + масло.

✓ Алое + 1) калина для проф-ки от мастопатии.
трошк.
2) залить 1,5 л. и на огонь. Толчёные ягод 1 ст.
Алое – сока около 1 ст. (через мясорубку)
+ 100 г. мелко молотой в кор
на 3 дня в тёмное место
по 100 г. утром курс 1,5 мес.
но это только для проф-ки. а лучше сразу ко врачу при мастопатии.

16.12.09 Тема: Продли жизнь за обеденным столом

– Малерка. [illegible]
За последние 3 года. до 95 кг. ела в день. и обед, а вечером и ночью

✓ орехи, мясо, яйца, курица, рыба – белки.
сочетаются с овощами, зеленью.

Крахмалистые – ..
котлету с рисом – нет. а с овощами – да

✓ от запоров фито-чай крушина 1) 2х ч. 2) толокнянка 3) солодка
кон 4) апуши
по 1 ч.л. на пол. заварки по 1/2 ст. утром и вечером

– Сейчас: рыба на пару. морковь. хлеб не ест.
на соевый соус. похудела со 170кг. до 92кг.
20кг снижают прод-ть жизни на 3 года.

– Точки опоры (муж и дети) – зачем похудеть

– Отказ от мучного. Ужин до 3ч.
мотивировала себя – длинное покупала с размер
вкусно, мало, но красиво. Овощи.
Ела с наслаждением. Долго.

⊕ Салат: фасоль яйцо курица орехи (арах.) чеснок
майонез 3 ложки. предлагает: перец. масло/ол.
– фасоль с овощами – 1ый день ✓
– либо курица – 2ой день
– орехи с овощ. – 3ий день.
⊕ фасоль обычн. замоч. → вскипятить 1-2 ст. воды за 15мин до
вымок. Фр.

Депрессия: ночью любила заедать
Тёплое молоко с белым мякишем.

✓ Врач: об этом салате ⊕.
– фасоль сод-т белок и крахмал (те углеводы)
убрать её.
– ✗ нб. на него сыр и колб. исключили
б углевода.
– зерновые – источник углеводов и витам.
✓– и в I-ую половину дня. у калории. фрукты (углев.)
углеводы:–

KВ о II пол. дня белки. те творожные котлеты
мясо / рыбу
– овощи сод-т чувство насыщения
сначала салат а затем кусочек мяса
– при растянутом желуд. есть по малу и часто
и он постепенно сократится. т.к. состоит из мышц.

–? Мор. семя на ночь [illegible]. на 12 часов натощак
1 [illegible] по 50г 3 р/д. курс 2 недели.

– вегетарианец. Ешенко Ортест
Ест: молочные прод. (творог, любит парное молоко – для памяти и моз.)

Для питания мозга и улучшения памяти — парное молоко

- когда бросил мясо — ушли гайморит, отит (раньше болел по 3 р. в год) и [illegible].
- как только насморк — на нос [illegible]
- Еще один вегетарианец уже 12 лет. Ушли забол.: язва желудка.
- по быстрому картошка с мясом — они обе сходят,

✓ надо, чтобы в обед было 6 вкусов — китайцы. Т.к. один вкус и едим картошку много, и не можем насытиться этим одним вкусом.

- резекция желудка и отсекание части кишечника, которая усваивает углеводы (шунтирование) при прогрессировании сах. диабета пов АД. Нарушение водно-сол. баланса
- тушим капусту со сл/м или 1/2 бут. раст/м, это не вегетарианство
- пирожки с капустой. мясом.

Занимались восточными танцами уже 3-й год

- Малахов ов. салат для обеда. [illegible] цветн. 1) кап. отварить в [illegible] с + 2) помид. 3) зелен. 4) чесн. 5) р/м.
- Упр. для лица 3-5 мин, каждое утро мимика — подвигать (гримасы)

17.12.09 Тема: Аптека на подоконнике

✓ Традесканция — наст. на кипятке и полоскать горло (вместо календулы)

✓ столетник. листья 3 шт на 3 дня в хол-к на мясорубке 1) 1/2 ст. сок + 2) 1 ст. мёда. — детям от простуды профилактика. (если нет аллергии)

✓ — Взрослым 1/2 ст. сок алоэ 1) 1 ст. мёда 2) 1 ст. кагора 3) на 3 дня. по 1 ч/л 3 р/д перед едой. × хранить в хол-ке.

- хронич. тонзиллит. листок в тряпочку и в хол-ке хранить если нос-то [illegible]. бабушка и [illegible]

√ Рецепт. 2 листика алоэ ℓ = 15 см в ступочке. (пл. бу [illegible])
сок через марлю в 4 слоя. → 1 ч/л сока алоэ
в 1 ст. воды + 2-3 капли сока лимона +
по вкусу мёд (+ 1 ч/л меда) — на ночь посл-
– [illegible] остатков. + клюква + мёд по вкусу
и кушаем натощак. в ступочке.

√ — Рецепт от кашля на 1 порцию
1 ч/л сока алоэ 1 ч/л меда 1 ч/л сала внутреннего
в 1 ст. горячего молока и на ночь выпить.
С детей обмануть: „шоколад", если добавить какао/
и пропотеть ночью

— Врач: об алоэ.
Комплексн., лечебные, главное все на пользу
плохо, что горький вкус. исправляем медом.

√ Золотой ус в 1891 г. попал впервые в Россию
колмизия душистая
Колени: на ночь натирала. шарф. и помогло
этой настойкой
30-50 суставчиков на 1 бут. водки. 14 дн. в темн. мест.

√ Врач: 1÷20 прием внутрь Иван Неумывакин,
он изучал это растение.
1) сильный антиоксидант.
вредны оксиды азота в соке свежевыжатом.
И - разводить в 3-5 раз водой
т.е. нельзя неразведенный сок
2) при отравлении абсорбенты (древесн. уголь)
Сами брать 15-20 суставчиков 2 нед. в х-ке.
минимум 3 дня в х-ке выдерживать источник. дефицит

— Фикус. комн. декоративное. Чсит-т.
тонизирующее. болеутол. оно не ядовито,
1 листик перемолоть на него 100 г. водки
в темн. месте 2 недели → компрессом на суставы кисти ноги.
- при бородавках и мозолях на 1-2 дня прибинтовывать, т.е. наружное примен.
размолотый листок

герань имеет розовую и красную (не белую)
√бронхит: компрессы - масло+чеснок
утром.
Уход зимой 2-3 р/нед. поливать, летом чаще

√Рецепт гераневого масла
верхние листочки 5шт изм-ть в ступке или
порвать руками пестиком + 5 ст/л раст/м
в бут. из темн. стекл. на 2-3 нед. в т. месте
дом. марл.: растирка для груди
положить х/б ткань полотенце
и укутать на ночь.

- лимон павловский появился 160 лет назад
размножать черенком. (если из косточки
почки не < 5 шт.: 3 шт в землю 2 шт наверх.
т.е. надо взять 5-7 листочков. срезать всю
потом
нижние листики отрезать целиком (т.е. 3 почки)
верхние оставить (т.е. 2 почки).
- почва. 4 частей земли + 1 часть перегноя
вниз керамзит.
черенок вводим под углом 45° в землю.
полить и накрыть баночкой до
появления ростка
летом - через день. зимой 1 раз в нед.
поливать и опрыск. как проверить не
пересохла ли почва: постучать по
горшку звук - ~~есть~~ нет вода, глухо - ~~нет~~ есть вода.

Врач: традесканция заменяет каллизию! да
не надо на водке; и на сухом [illegible]
- алоэ с медом - диабетикам опасно
- зол. ус - только наружно пока. употр.
- имбирь - бронх. астма м. обостриться
от сильного запаха.

√ - зелень: кресс салат семена замочить
на сутки. намокнут. и садить с росточком

- ✓ Пророщенная пшеница.
промыть зерно. на блюдце. через 2-3 дня уже готово
– м. даже и без тряпочки. в мисочку обычно. замочить водой. через 1-2 дня проклюнутся. пшеница.
– Врач о проростках при простуде и для иммунитета зимн. забол. лук, салат, проростки. – исп-т при лечении лук и чеснок – как лечебное ср-во исп. в древности. О профилактике – еще важнее.

18.12.09. Тема: Успокоиться и снять стрессы и бессонницу
рецепты успокоительных сборов
Лариса Магомедова. аптечная фирма
✓ анисовое масло. растворить в гор. воде
3-5 капель на платочек под подушкой.
1 ст. мол. + 3 капли ан/м и массаж головы
✓ – хранить на расстоянии 5 м от кровати.

Врач: теплые ванны. с успок. травами. музыка. т.е. доставлять удов-ие.

✓ Перечислим:
✓ – из свеклы наст. 2 час в хол-ке по 50 мл. на ночь
✓ – шелуха от гречки (или крупы). воду слить и по 50 мл. вечером
✓ голубика. – антидепрессант. варить в зимн. холод.
✓ хвоя: подушечки, м. делать масло. 1:1 в прохл. месте
водяной настой – залить хол. водой на 2 нед, пить вечером и тоже в прохл. месте
✓ липовый отвар – парить ноги в ванной
– Врач: эмаль зубов. пить маленькими глотками через трубочку. отвар хвои рано утром горячий если ничего – то теплый от бессон
✓ пуст.[1] хмель[2] мята[3] за 1-2 часа до сна в равных частях. Рецепт от бессонницы ✓

Стресс снят по 1 г/л на 0.5 л. хмель мелиссы
залить кипятком. Тепле отвар в настое -10-
перед сном по 1/2 ст маленькими глотками
м. доб-ть мед.
при тахикардии пить нельзя
и проконс-ся у аллерголога.

- Дыхательные упражнения
1. глубокий вдох - выдох - от бибиловой с т "х" "нажимов"
2. мелкие частые вдохи - по реж. Малахова.

- Психотерапевт.
уверенность. Зеркало. полюбить себя.
Встать утром и сказать себе добрые слова
(наверное после легкого макияжа) хаха

- Техника очищающего дыхания
Закрыв и вообразить слива под-т гонвду с
закрытыми глазами вдох направо
всего неприятного. ... начинаем

- Экзема от стресса — 0.5 года мучилась.
врач вылечил за неделю.
но через год снова всё вернулось.
У Рериха есть мысль яд в орг-зме обр-ся
при стрессе. При стрессе, уменьшается
в орг-зме кислородн. об-н
начала пить дегтярную воду.
150 г. дегтя на 3 л воды. 3 флакона.
7 мин размешать быстро ложкой
2 дня стоит плотно закрыть.
Забрать пену и тщательно профильтровать
в т.ч. ватным диском с пов-сти.
Т.е. будет чистая вода
1 ст. за 30 м до еды можно по 2 ст
натощак утром и вечером. когда
В рез-те у нее снова стресс все в этом
она пила 0.5 года и орг-зм очистился.
т.е. у крови ушло..

- Вн. деготь - антиоксидант.
очищает кровь. и мощное противопаразитарное св-во.

— настойка из шишек. в бутылочку 1/3 шишек
залить водкой наст-ть по 30-40 капель до еды

на суб. 19/XII-09. активно щело. ч/з ло.
горло полоскать и имбирем и не чабрецом!
1 ч/л + 0.5 л кип. 10-15 мин настоят. и в течении
дня полоскать горло.

21.12.09 Тема: очистка организма перед Н/год

для похудения
Исключить макароны картошку. 1 раз в нед. разгруз. день
вечером захочется есть: кабачк
рецепт: сок из моркови + отруби 1/ пшеничн. 2/ + петрушка 3/ нарубить
Укроп 4/ зел. базилик 5/ + 1/2 ч л кориандра 6/ + 1 ст. кефира 7/
ускоряют обм. процесса
пить 3 нед.: 1 нед — 3 и ст.; 2 нед — 2 ст.; 3 — 1 ст.; и по 1/2 ст между еды
2-3 р/год курс.
Врач: шлаки 1/ почки 2/ печень 3/ кожа 4/ лёгкие 5/ кишечник
выводят 5 органов

? что делать, если вдруг резко подн-ся АД
лучше лечь и расслаб-ся. Вдох и задержать на 15-20 сек
√ и постепенно давление нормализуется за счёт накопл. CO2
— фрукты дают энергию и очищают.
2 р. год такую чистку делай
3 дня ~~это~~ делается выбрать их и не выходить
из дома а всех „выгнать" из дома.
глауберова соль натощак 1 ст/л 1 ст воды
за глоток. Принимать на ночь. и очень помогает
√— затем сок делаем. лучше с вечера
2 л. воды талой + 2 л. сока.
3 грейпфрута и сок + 1 лимон + 1 апельсин
разбавить водой 1:1. эту смесь сока.
Если с кожицей — то кажется? не помогает
Вечером с 5 — 7 час. делать клизмы.
√ Выходит 3-4 шлаков из ж/к-тракта.
Врач: шлаки делают цитрусовые в этом добре
получаем 1-1,5-2 л этих шлаков и слизистых пробок. Антиоксиданты сильные эти фрукты
- Затем теплую ванну. и не работать физически.

чуть натуральн

– Имбирный чай после выхода процедуры -15

– Морков. 1) ябл. 2) имб. 3) свекл. 4) свеж. 5) кор. имбиря фень
при выходе из процедуры

Врач: нефрит и + узлы — нельзя
или т.д. плохое состояние почки } 1 !

корень имб. — при всех процедурах
противопоказан варикоз!

– Травы для очистки кишечника в равных частях
1) тыся[illegible] к корни 2) сенн. 3) крапива 4) крушина
5) семя тмина 0,5 л кип. в термос 2 ст. л. сбора
утром натощак за 45 мин до еды
и вечером

вызывает легкое послабл. р-вие

– Массаж живота себе по часовой стр.
5-7 мин гимнастики. затем шиповник

– рецепт алоэ + мед.
3 листочка порубить или истолочь до кашицы
1 сутки стоит. подогревает и по 1 ст. л. перед едой!

– Это древний рецепт
желательно обрезать колючки

Кишечник зашлакован и давит на почки
чистка необх. 1-2-3 р/год и по чуть-чуть

Травы оздоравливающие
1) алтей 2) корень солодки 3) ромашка 4) фенхель
2 ст/л сбора на 15 мин на водяной бане
воды столько, чтобы получ-ся 1 ст. Утром и вечер.
1 раз в 3 месяца по 3-4 дня

– Здоровое питание спорт гомеопатия и травы
очищают системы: лимфатич. и т.д.

Для очищ. лимфы. I сбор.

2-ой II сбор. 1) сенна 2) кукур. рыльца 3) корень
4) солодки 5) подорожник 6) и мята
противопоказание — отвар комнат
не миксером, а руками и в ступке
ор ан 2 ст. л. сб. 2 ст. кип.
утром по 1 ст. перед едой и веч.

III Лимфо 1) бессмертник 2) толокнянка 3) 4) зверобой
сбор. (срок бессрочно)

√ Сладости 1), помогающие очистить организм.
Чернослив 1) орех 2) мед 3)
- С утра выгнать дурные мысли
- потягушки: ноги за голову. колени „смотрят", ноги резко выкинуть вверх.
- стакан воды натощак. Завтрак: каши.
- заваривают:
- имбирь не забывать
- чернослив нашинковать орехи толочь медом + сухофрукты – полезные накопления
Н.Н. - изюм, курагу. если подсушить, то становятся, помягчить,
лучше до обеда. А если чистить организм то вообще лучше пропустить обед.

√ - певец Владимир Сергеевич Девятов
философию его: работал интенсивно. несколько будильн. хорошую, земную здоровую пищу: кефир. сухи. творог у нас утром: гимнастика. Дрова, косьба.
1ст перед едой вода. Пробежки.
- поход в баню. Чай после этого
мелкий песок с медом. – скраб для кожи
- клизма 1 раз в месяц. если неудобно то
√ коренья для похудения - в вых. дни дома
⊛ хрен 1) свекла 2) лимон 3) через мясорубку
принимать: дом. с водой 2-3 ст/л на прием
[illegible]
- Холодец из бу сока – это лекарство для суставов др. Для сосудов – нет
- этот рецепт мужской ⊛

22.12.09. Тема: Травы, помощь

сбор: чай для усиления обмена вещ-
√ 1ч смор. 1) календула 2) шиповник 3) девясил 4)
1ст/л сбора 2ст кип-ка пить по 1/2 ст как чай
+ 1ч/л 5) меда.

√ чай от стресса
1ч/л 1) тмина 1ч 2) мята 4ч/л 3) омела белая + 2ст. цв. боярышн. (от сердца)
1ст/л сбора 1ст гор. воды t = 60-70°C

23.12.09. Тема: характер и самочувствие -12-

А. "Полнота от лени.

"✓ проснулись, потянулись, натерли руки, ладони, потерли, массаж живота. Велосипед. Встал и сделал приседания.

✓ Завтрак: инд. каша с тыквой и медом.

→ 1) чеснок (зуб.) уменьшит на 10% 2) сахара. потолкл

✓ изучить 1ст. воды. постоять 5-6 час. — по 1ст/л перед едой. Этот сироп отбивает аппетит.

Б. 110 кг вес 112 см талия. Весной полюбила себя в зеркало

" баня — 1 раз в нед: среда — разгр. день. Обруч крутила

✓ Рецепт для похудения очищает. Салат по Здн.: 1) капусту порубить и натереть 2) 1 свеклу, 3) яблоко, 4) 1 шт. мелк. морк. (или 1/2 куриного яйца). Сок лимона. Этот салат не повредит. Тщательно пережевывать.

✓ Долгое жевание спос-т насыщению. Перистальтика улучшается и начинается похудение.

✓ арт. Ю. Назаров. Зубы утром и вечером от несч. любви худеть.

„В" — характер. компл. вылечивается: голова болит, желчный пузырь доли — запор и т.п. наутро

- характер вылечив.

Зарядка: смягчит хар. и общение

сок луковицы + 1ст/л меда + кожицу 1 лимона через мясорубку. в банке. 3 р/д по 1ч/л за 1 час до еды — очищает сосуды.

Уход от плохих. холестерин. стимулирует работу сердца

Упр.: повороты стоя накл. и наклоны приседания

Доставать пол руками не сгибая коленей

„Г" — вышла на пенсию после месяца.

19.11.09. — Женщины коллектив семей и Иван-сын похудели. Воркуют о любви. Заменила зарядкой стол: вставать за спинку стула и делать повороты по диагонали до боли в лопатках.

Похудела по 5 кг. за месяц.

✓ — Нельзя говорить себе: "нет, нет у меня ненормаль. Гол-сы: сахар в крови, суставы. и т.п.

√ Любите поговорить о своих болезнях. Да с утра.
наоборот: надо говорить с соседкой о здоровье
не транслировать информацию болезни.

— Попугай. Хромает и крылышко не работает.
Рома: муж умер 7л. назад и она тосковала.
Взяла себя в руки. — попугай ее развлекает и радует.

— Телеведущий Влад. Андр. Бинезин

√ Рецепты. Мать его в Сергиевом Посаде. 88 лет ей.
Для сердца и сосудов 40 гр. кукуруз. мучки.
баночка. 1 л горячей воды чтоб не шло
комками. Потом налить овес. Закрыть и в [illegible]
на ночь. Утром выпивай, сколько влезет
(а мука осела в этой баночке на дно).

— Врач-психолог. Ковалёв Сергей Викт.
Мысли могут лечить всегда и везде.
Лечили ощущениями мыслями и т.д. вер
До 30-ых годов не было антибиотиков. А люди
побед.
У него было 116 кг. диабет. У него работал по 12-14 час.
был трудоголиком. Развод на след. 2 год
[illegible]
Симптоматика обида
рака. отс-вие домаш. отнош.
проблема с родителями (сильно [illegible]
кардиолог. цель любой
гип. неполноц.
явное вызов к людям и себе
„нам не обращенность на себя =
[illegible] пирамиды, не увидаем ясного“
от 2.10.09 всё „мясное“ тогда
сейчас: исключила мясо. Рыба — 1 раз в мес.
[illegible]. „Любовь“ появилась

— на завтрак 24/XII, 09. [illegible]
выпила 1 ст. воды и немного самомас.
И сразу на кровати по 15-20 раз поворот
туловища. Благоприятно после бани.

24/XII-09 (Тема.) Скрытые резервы организма -13

(На грани возможного)

Малахов голодал 40дн.
Спать не мог и 1 день.
Следил за открытием новых сил (энергии) в орг-ме
не надо паники. уходят некотор. болезни
Следил, как отходили шлаки; легко становилось
больше 3х дней — надо только под набл. врача

„А." ? подпитываться солнцем., м. деревьями,
огнем, водой?
Гимнастика: поклон солнцу.

„Б" — чувствует себя в 60 лт на 30лет.
Курпат: был травмат. поясница в 30лет.
стал заниматься физич. упр. Сейчас ему 49лет
✓ М. ходить по стеклу. Полезно точечный массаж.
Аккуратно без агрессии. Это шоковая терапия —
✓ Лена — на коврике с иголками стоит

✓ Врач: сначала довести себя до психолог. состоян
если мы встанем, то порежемся.
✓ Психолог Ольга Сердобова:
хождение по битому стеклу — это преодоление самого себя
Парашют все наши резервы — это преодоление страха.
Страх спос-т выработке адреналина
но надо: на грани

„Г" Мухтар. — м. заснуть на шпагате. кораблик,
- в позе дракона
- упр. со шваброй
- Малахов — в позе лотоса сел, а встать не мог
лотос — это поза удовольствия

✓ Наша мысль материальна. Цель. Зачем мне это надо. и тренировки. т.е. постепенны разминки.

(?) Есть ли гимнастика от импотенции
по 15 мин в день. сжим. ягодицы и медленно шагать пятки на носок

- Сати Казанова (певица). на 35 этаж через 2 ступеньки пешком
Питание — после самолета только легкий бульон салат простой без майонеза и так 2 дня. и только потом на обычный режим

[Плотно поесть — трата сил на переваривание. Лена — получает энергию от солнца и ей не хочется есть.

✓ - Резкие упр. на суставы — как в восточных иск. нельзя при арт. артроз. надо сначала в теч. 2х месяцев постукивать по суставам.

- вечером сок морк. + тыквы — для работы печени и устранение [illegible]

25.12.09 Тема: фигура за неделю

✓ - гитарист Зинчук В. был вес 92кг. исключил 1 блюдо. свинину, конфеты на ночь пиццу. после 6-7 часов лучше пить минер. воды без газа. играет в футбол с артист. Всё делать с хорошим настр. Гулять или бегать не < 45 мин.

- "А" был вес 130кг. похудел на 50кг к 50 годам за 5 лет — физ. упр. — питание муч. сладкое.

Быстрый рецепт похудеть за неделю
Трава 1) зверобой 1ч. 1ст/л семя 2) льна. 3) Тысячел. 1ст/л. 4) сенна 1/2 ст/л 5) кукуруз. рыльц. Залить кип. на ночь. процедить 1ст на 3 части 3р/д вдень до еды курс неделю.

- "Б" 1-2 р/нед. монодиета. напр. 6 белков яиц и кусочки куриного мяса — каждый час по кусочку. и траву сенна пить — разгрузка

✓ в течении дня не выходить из моды ([illegible])

- Простокваша за 3 мес. на 15кг похудела
нельзя ~~много~~ сладкое и мучное
сыворотка — эликсир молодости и здоровья
еще + ягод и мёда. → 1л простокваши на завтрак.
При ~~[illegible]~~ похуд. обязательно физ. упр. + баня массаж лица. скульптурный — разогретыми ладонями давить лицо

Д⁴ орг-ка за неделю на 10 кг.
10 продуктов в теч. нед. но чтоб
грудка кур. отвар. рыба кефир капуста
банан грибы яблоки кап. лук., черн.хл.
и пить зел. чай. Не мешать. а по 1 виду.

— Те продукты что нельзя есть, если хотите похудеть
помид. бакл. карт.: — т.е все пасленовые ✓
* м. огурцы, кабачки, салат, капуста
— Врач-диетолог д-но пасленовые пов-т
уровень кисл-сти, т.е повышают аппетит,
и чл. пост. (у кого повыш. к-сть — могут
* закисляют орг-зм продукты зерна*
для людей с пов. кисл. сою, крупу и т.п.
— За нед. на 2 кг.: соль убрать, сах.
1 ст. мол. ж. вод. греч. крупа + банан
дня и пройти в день 1,5-2 км. ✓
— мучительного голод. нельзя обостр-ся
гастрит и м. язва от диеты обр-ся камни.
потеряли 2 кг. а набирете ~ 7 кг.

натощ. кип. вода выпить 8-10 ст. с лимоном ✓
2 ч. сок лимона 2 г/л меда + чуть кр. сол. перца = лимонад
на завтр. утром 0,5 л подсол. воды и вечером с кабач. чай
Итал. солёная вода — м. выводить лишнюю воду, напр?
через 2-3 дня летать "будете.
— от Гладковой комп-ка
укроп 1) сельдерей 2) петрушка 3) морковь 4) — сок выжать 2 ст.
В день 1 ст. с утра, 2 ой ст. — после обеда, т.е. Σ 2 ст.
— Пояс с хреном. Натереть на терке. Марлю
кладу на живот с мед. раст. и накрываем пол.
Встаем к столу и наклоняемся плечом.
Жир на животе сжигается
— массаж, сауна, бассейн, питание, физич-упр. — за неделю
— Николая Дроздова — 2 часа утром зарядке. 104 кг был вес
— Упр. от Мих. Щетинина. Носком и вдох рез-
кий быстрый. Нюхаем. и резко выд. но, за ним, на живот.

28.12.09. Тема: Новый год без простуды.

Снегурочка.

√ - Зарядка для горла массаж мягкой шеи. Звуки а о ы

√ Напиток. сок апельсина и мандарина + вода с утра и вечером

√ Алоэ 1) 1ст/л сока + куркума 2) 1ч/л (или горчицы 2а) + 1/2 ст водки 3) компресс. Марлю намочить, отжать. к горлу целлофан и сверху тёплый шарф — на ночь

√ Вл. Вишневска. лук 1) натереть + 2ст/л гусиного 2) жира на марлю шею. плотно. шарф. на часа 2-а 2 - 3 раза. Жир водоплавающей птицы

- маска. оксолиновая мазь, хоз. мыло [illegible] носа

веточка хвои или сосны однолетний прирост, порезать хвою залить 1л хол. воды + 2ч/л ябл. уксуса в тёмн. место на 8 дн, проц-ть → пить по 1 ст в день

√ Ел. Цыганкова кипяток 1) + мал. вар. 2) + морс 3) + сок 4) лимона + 1ст/л 5) вина выпить горячим и в постель.

√ Няне Пушкина А.С. чай из цветов липы и ромашки

√ Чабрец 1) душица 2) мята 3) → взвар + 2 лимона в день. и простуда уйдёт

√ 1ст/л корня солодки 1) + цвет. календулы 2) [illegible] 1,5 часа после еды. пить по глоточку, - от Нат. Бондарчук

√ Игорь Бутман. Вдох нос глубокий 1ч, выдох медленно ртом

√ [illegible] — 1) полоскать горло, где горло? 2) нос. . . пропустить нестрашно ?

- Врач: кашель оздоровительное упражнение сам организм выделяется [illegible] как способ для микробов.

√ советы от Снегурочки 1) 1/2 ст. гор. чая с утра с имбирём 1) + 1ч/л мёда 2) + лимона 3) или клюквы с утра до еды

2) ст. молока 1) с корицей 2)

3) лук - на марлю и дышим через нос и через трубочку.

т.е. полезны все растения с фитонцидами лук. [illegible] [illegible]

(?) - - - - профилактика вопрос

1-2 р/д. натираем суставы. смесь . . . профилактика.

- Андр. Щурбин. Чеснок для проф-ки. на 1,5 часа кипятком 5-6 дольки чеснока

√ пьём с утра перед завтраком.
√ Чеснок мелко нарезать или через давилку
и овощи м.
√ За неск. часов убрать насморк. Марлю каждую
мед. смочка ватка. Турундочку в нос на 15 мин
1 ст. л. коры ивы в термос
√ рецепт от арх. Максакова
Зел. 1)чая корочки 2)лим. и 3)имбирь 4)корица – чай заварить
– хлеб с салом + чеснок.
√ Врач: улучш. пищеварен.; ус-ся иммунитет
от чеснока.
– При язве и повыш. АД и гаст/р. с пов/кисл. – только втирать
а внутрь нельзя
– арх. Андрея Назарова. Хреновое варенье.
√ натереть на мелкой терке 1 ст/л 1)хрена + 1 ст/л 2)меда
настоять 1 час. В теч. дня принимать через 1 час по 1 ст/л
не глотать, а рассасывать. + 1/2 ст. л/и смягчит.
√ Врач: это: могуч. целебн. сокогонн. (внутрь нельзя
полезно при трахеите, бронхите. при язве и гаст.)
Не выходить на улицу после это
√ Галина Грибовых 66 л. уже 9 лет обтирается водой
при температуре нельзя. м.б. контрастный душ.
Здесь усил-ся иммунная система.
+ Простуда усил-ся к нам при усталости
√ Послезавтра 29/XII перед новолунием: есть для очист. прекрасн
салат из вар. 1)свеклы 2)чеснока и грец. 3)орех кишки
2ое блюдо каша 1) с тыквой и 2)топл/мол.

29.12.09. Тема: За один день помолодеть
√ Экономить силы перед полнолунием √
клетчатку, бобовые, ячмень
фрукты [illegible]
√ За один: исключить соль, сахар, с/м., мучное.
Заваривать чай в молоке. В 1 ст. черного чая 2 ч.л.
настоя-ся 1 час. – Слабый молочный
и до 4-5 часов не захотите есть.
– Позволить себе кусок мяса с овощами
в любом кол-ве.

– Похудеть. корзинка с фруктами и овощами.
– Бессолевая диета – без соли и сахара.
1ый день невкусно, а на 2ой день – уже в
✓ рецепт
(*) 1) Морк. 2) свекла, 3) сельдерей, 4) петруш. – сок
Выводит лишнюю воду из организма
ферменты живые вкусно и полезно. За один
день м. похудеть и оздоровиться

✓ Св. Дружина семья. пить ½ сока лимона по утрам
1 ст. воды с утра. Баня шар н. город – вода
✓ выводим шлаки. Постучать ногами по снегу
кубики льда. И на мокрое лицо крем
и костяшками рук по точкам лица (а-ля "напоминаем" чтобы "не потянуться")
быстро не вскакивать. Ноги на подушечке
Спать на спине. Руками поколотить по лицу
потереть руки ладони. потом сидя шевелить
"раскачка" потом по полу погладить
ладошками. Сесть и подвигать "прямыми
ногами" каждое утро
✓ Подышать через 1-ую и другую ноздрю
– Ник. Басков. Тишину сна. о ёлках. Всегда ухожен
– маска. огурцы вынимаем середину. огурец
из холодильника и массаж по лицу. разрезаем пополам.
✓– В. Тепляков – прогулки и плавание
кв. капуста. колб.; каши утром
те простая пища.
– поголодать некоторый день и на этом соке (*) см. рецепт
– или чай на молоке. – это сильные мочег. ср-во
– *водопроцедуры – нельзя тем у кого сетка (*)
на лице.
!– Мне понравился чай на молоке. В стакан кипящего
горячего молока 2 ч/л черного (или зеленого) чая. 1 глоток и есть
главное – не захочется есть до 4-5 час.
– Пляски русские.
– Спортивная ходьба. Почувствовала мышцы! Болело всё
– Спорт. врач. Денис... 1) 6 раз отжаться от пола (руками)
2) одну ногу по диагонали к против. стопе (на полу все)
3) к диванчику спиной руками оп-ся и коленом 5) косая [illegible]

—16—

✓ Н. Бабкина. Утром была с Д. Утрой хлеба не ест!

✓ Кристина Орбак. ← Щелочная диета. (помимо того есть большинство щелочной пищ.)

С утра зеленый сок. Авокадо-мода

1) Авокадо — и ресурс.
2) сельдерей, стебли.
3) имбирь + ол/м.
4) 1 ч.л. Чуточку имбиря — льно. льн. тыкв. 1 м (постным маслом)

~~Ут~~ Утренний жидкий салат

рецепт похудения от Алл. Пуг.:

✓ Каждый час по 1 ст. л. супа, салата или что-то другого любого пр-та (но в одном виде)

✓ Врач: о щелочной диете: не для всех м. б. опасны: если вы знаете о наличии камней в ж/б — ? не полезна, наличии отс-вие

здесь хорошо —

— В чай кусочек имбиря, если переносится.

— Вместо авокадо — тыква на льну. Но не каждый день а использовать как праздник.

— Завтра 30/XII-09 Полнолуние

!✓ Упр. кроме наклонов и приседания.

✓ Есть плотную горячую пищу и ограничить

✓ соль, чтобы избежать отеков в полнолуние.

✓ Возвращаюсь к упр. от спин. врача Дениса. -

1. 6 раз отжаться от пола или стола
2. Также отжаться от дивана. сев на краешек ноги вытянуть руками за спину опираешься о
3. одну ногу коленом поднимать к плечу. (груди)
4. скрутка у косяка. Ногу одну выставить вперед руками опираешься о косяк. (одной рукой - ?) и скручиваем тело в противоположную по диагонали сторону (и плечом поворач.)

✓ И у Св. Дружининой понравились упр.

1. сидя на кровати. - повороты туловища "скручивание"
2. опускаем руки на пол
3. а потом совсем встав руками падаем до пола (повернувшись назад) присев, а возвращаемся с прямыми ногами

(Трудно. Я не могла. А она. !!!)

30.12.09. Тема! Новогодний стол.

- актриса ① Ольга Науменко в ф-ме „Ирония судьбы"
были: салат икра копч. колбаса курица заливная рыба

— „Оливье" 1906 салат в ресторане „Эрмитаж".
вместо колбасы или курицы мог-т рябчиков
вм. кур. яиц 1) перепел. , + либо 2) салата + 3) свежий огурц.
соус ½ морк. + 2 шт. ябл. + сол. листочки. без зел. горош.
Заправка: 2 желтка 1) сырых + ол./м. 2) 100 г + 3) горчица половин.
½ ч.л. 4) уксус. - взбить в блендере → выходит „майонез" заправка

Оливье от врача. доб. лук-латук — успок. ср-во
и от бессонницы

② - Валент. Талызина „оливье" без мяса колб. и яйца
Трёт корень 1) петр. и 2) сельдерей на мелкой тёрке.
яблоко 3) снимает шкурку и у огурца 4)
+ укроп 5) Заправка: водичка от зел. горошка
+ ол./м.
после 12-ти когда и /гор. салат. и потом солит

√ актр. ③ Светл. Светличная. бенг. огни шампанск. ёлки
красивая посуда. прощать обидчика
рыба заливная. без соли + свежими помид. и огурц.
порезанными кружочками

— студень из 4х видов мяса ④ арт. Кокшенов
гов. яз. свиные курица. том. пом. + лим/сок
чтобы как лекарство — стало без соли.
Приготовил как образец к столу подходим.
Курицу с орехом помидор натереть без шкурки

— арт ⑤ Ядвига Поплавская и Станислав Тихонович
студень без соли. приправа к нему. Вода кипяч.
Корень хрена натереть + лим. цедра + сахар + соль

- итак 5 б зал. рыба и холодец без соли.

- арт ⑥ Ирина [illegible] рыба запеченная в соли
необязат. много блюд внутри остаётся рыба с соком

- актр. ⑦ Светлана Орлова. с рыбой год тигра — он любит быть
ухоженный, п. мясо — как угощ. для тигра

— как обойтись без мяса, приг-ла рыбы голубую чайн

В этом году прин.-ка „рыбы голубые" и
лососевая семга нарезать полосками.
брынза + орехи грец. или кедр. протертые —
(для постного стола вместо брынзы грец. орехи).
полосками посыпаем орехами — завертываем. завернуть
в зел. салат-лист и палочкой закрепить

⑧ повар — год тигра — год хищника.
надо порадоват. себя к нов. годному столу
и в тот день начать консоме с запеч. тыквой 1) и кокосо-2) во
молоком + 3) лимон + 4) рж. хлеб
или индейку 1) зел. салат 2) и немного ветчины 3) + рж/хл.

⑨ кондитер. Крем, от которого не поправишься
немного сл/м и сг/мол. Взбить красить
соком свеклы и шпината. Для нарядности какао

⑩ доктор диетолог Михаил Гинзбург
1 г. спирта — 7 кал. и не пить сладкие газир. напитки
— ⑪ Маргарита Королёнко. спорт и алкоголь не совместимы
на выбор: ягодный сок свежевыж.,
гранат. с апельс. + минер. воды
соки утоляют голод, и. ч. заполняют желудок.
Бокал с ягодкой и ломтиком лимона
к столу крем и делаем: мин. вод 1ст. ап./сок,
1ст. гран. сока 1:1:1 + мята — кувшин,
перемешаем. и разлить в красивые бокалы. украсить дол. кружки цитруса
— итог ⑫ диетолог Лариса Семиверстова похвалила
напиток с безалког. коктейл. Мята заменяет на 70%
Ⅰ) канапе дает чувство полн.
Ⅱ) рыба.

на 31/XII 09 промыть почки. петрушку зел. много.

4.01.10. Тема: после новогоднего застолья

– печень – функц. упр.

✓– отеки – на глаза. картоф. пластинки + петрушка зел. мелко нарез.

– сок из капусты и хрена + мед

– арт. Ирина Бразгова после н/года переходит на [illegible] много тыквен. и свежевыж. яблочный сок

– врач: – " – небольшие овощн. и фр. соков

хороший рецепт с капустой – "просто есть" её даже.

– по печени – за 1 день не исправишь 1)

✓водно-чайная процед.: 3) [illegible] ромашковый

м. добавить 2) шиповник чабрец 4) мята [illegible]

все 1:1:1:1 из 4х частей

? насморк: свекл. сок.

1) 3 ст. сока + 1 ч/л мед 2) + 3 ст/л воды → по 3-5 кап в каждую ноздрю

✓ кл. Доронина 1) петрушка 2) кинза 3) кефир + тык. сок.

пить настой смакуя: 3-4 ст. в день.

сбросит вес и хорошо д-т на мочевую сист.

✓– арт. Элеонора Шашкова 1) из 5 трав для печ-ни,

от переедания рецепт: ромашка, 2) зверобой (печень)

3) мята (успок. желудок) 4) + кукур. рыльца (желчегон. ср-во) 5) + укропное семя (ветрогон. ср-во)

1 ст/л смеси 150 г. кипятка 15 мин наст. и

маленькими глотками и лечь на правый бок.

✓– Алла Данько (диктор телев.) – после Н/г

запастись 5 яиц вкрутую и 5 грейпфрутов

с утра чередуя. каждый час. из яиц [illegible]

убрать и съедать кур. белок. Так 10 час. 8–18 ч.

✓– арт.-певец Вилли Токарев 3) отеки.

на другой день 1) лук 2) капуста и кусок 4) мяса

на Н/год: много из мяса рыбы

салат: 1) зел. лук. 2) петрушка зел., 3) укроп. зел., 4) огурцы свеж.,

5) авокадо (сок вар. [illegible]) 6) + лимонный сок + 7) лук репчатый

+ соль и специи. руками перемешать [illegible]

8) + олив. м. и по вкусу 9) подсол. м. [illegible]

10) [illegible]

✓– арт. Зоя Зелинская

[illegible] + ромашка. 1ст. кипятка и процедить
+ 1ст/л мёда выпить – ночь и заснуть → [illegible]

– книга Лора Квинт. Тыкву после Н/г.

Салат овощн. картошку заменяя от. тыкв
в супы и рыбный тоже — тыкву вместо карт.
Салат: 1) 200г. тыквы на крупной тёрке. 2) свекла
3) апельсин, 4) проросшая пшеница, 5) выдавить
сок из 1/2 лим. и 1/2 апельс. + 6) мёд 1ч/л

Совет на 5 (I-2010г. внимание бедрен. суставам (как?)
и коленным — утеплить их.

5.01.10. Тема! Уход за ногами.

А. [illegible]
компресс из сырой картошки с кожурой на тёрке
хорош особенно „зелёный" с соланином
на 2-3 часа. бинтом закрепляем на месте выроста
– пальчики начали деформ-ся.
б. тоже ходит на [illegible].
1ст/л сухой горчицы. тёплой кипяч. воды 1/2 ст.
в тазик и доб-м 1 л кипятка. и опускаем ноги,
перед сном на 37 мин; м. добавить [illegible]
и надеть ~~[illegible]~~ тёплые носки.
в. конструктор обуви. 8 – 2 = 6см где 2см – [illegible]
идеально 3 – 5 > 5см на носки.
– Плоскостопие. <3см наступаем на пятки.
менять варианты на I 1см в других дн. с
? – – – профилактика.
1ч/л муки + мёда 2ч/л → по 1ч/л в теч. дня 5-7 дн.
– Упр. 1) катать на стопе 2) посидеть на коленях на пятках.
– 0,5 л воды 1ст. соли 100г. [illegible] компресс или втирать
в больные места.
– арт. балета Вячеслав Гордеев. Гимнастика.
Лёгкие прогулки. приседание около стола и стула –
не отрывая пятки от пола.
– Осанка – спина выдаёт возраст женщины.
– врач: сам. горчичники – м.б. ожог, ч-надо
помассировать, потом [illegible] и потом этот компресс
боль исчезнет через 4 мин

- Сидя на стуле 1. носки поднимать
2. пятки подн-ть
3. колени и ноги разводить ежедневно
- Амосов упражнения многих делал примерно 1000 раз
- Рецепт от Анохина: 1) ст/л. 2) смет/ты 3) живица на вод. бане
Ребенкиной-фигуристки — на место гематомы и сильной опухоли.
- Делая гимнастику для всех суставов
стоя за кулисами 10-15 раз поднять ногу строго
носок оттянуть от пола. При этом вдох выдох на жи-
мом рукой на
с 58 и до 80 л. пар-сь ар-ки с собачками.
Досочку. Замачать буряки.
Осколы - об
Соль прожарить в духовке. В так. соль. заверн
с лой марли. Затем воды налить
Целлофан — это парафиновая бум.

✓ **Отеки.** — обертывание листьями с сметаной
+ целлофан 10г. листья капусты
- мазь 30 г. дубовой 1 л кип-ка, кип-ть 30 мин
смочить носки. сверху пакет и снова носок
надеть этот курс.
Снять-ть места. ряд. м. носок целлофан 2-3 часа
походить. — Кожа будет мягкой
- местное лечение . - .
- мужской массаж себе ук. ванночки 15 мин
- Потогонный чай лист. 1) мяты и 2) малины + 3) чабрец/липа
пить в бане. заварить в термосе.

✓ 6.07.10 Тема: Деторождение.
- **Напиток.** сок из яблок + отвар крапивы.
(1/2 ст/л крапивы 100 г на 1 ст. кип-ка. 100 г 2 р/д перед едой
✓ Для проблем с деторождением.
2 ст/л травы боровой матки 1,5 ст кип-ка варить 5 мин
✓ посидеть и пить по 1 ст/л 4 р/д. курс 20 дн. ... и повторить
- по 1 ст/л цв. клевера лугового + мать-и-мачехи ромашки мяты
перечной и корней аира — залить 1 л кип. по 1/2 ст 3 р/д

+ Воду попить 8 ст... ? не записала

√ − проф. цистита 1) семена 2) укропа + 3) тыквенные уч.
+ мёд 4) акации. − изжог.

·· Флора изменяется от родов. Икра − мать 11 детей −

√ Сбитень 1 л кипятка 150 г. 1) ~~мёда~~ варенья 4 ст.л. 2) мёда
кипятим 5-7 мин. Снимаем. Доб-м пряности
по 1 ч.л. 3) гвоздики, 4) корицы − 5) имбирь − помешивая
(при простудн. заб.) кипятим 5 мин ещё
помешивая

− Аборт − орг-м не знает что делать.

− после 30 лет. но...! обостр-ся разл. забол. хронич.

− после каждых родов перерыв 2 года.

− 3 их родила (Тройня) набрала вес 18 кг. и сохр-ся вес.

√ Салат лечебный для двоих (худеть)
1) яблоки 3 шт. + 2) сельдерей корень 1 шт. + петр. 3) укроп + смет.
(лучше простоквашу 1 ст.) и вечером съедать хорошо

? Совет похудения − танцы восточ. и 8-ка.
√ − раздельное питание − разделить белки и крахмал.

√ козье молоко утром натощ. и днём 3х дн. 6 35 4 час.

8.01.10 Тема: Рецепты от артистов

Горло. чтобы не першило. Исчезает сухость во рту
сок морк. свёклы. редьки в равных частях по 100 г.
− 1/2 ст. сока алоэ. в сок лимона + её + 25 г. водки
+ 1 ст/л мёда → в тёмную бут. и за 10 мин
до еды по 2 ст/л.

√ − Ирина Мирошн. − каховский князь.
Тёплое молоко с мёдом − пакетик с солью
одну крупинку и сразу исчезнет першение

− Римское. ванна души. миндальное

− Сок из ананаса: − рассасывает жиры. Давайте
оденем мусс.

√ о Татьяне Шмыге. Каждый день делай гимнастику

от Нат. Крачковской
– Диета 2 недели 7-8 кг. всё б/з соли. много
капусты. но к концу 1ой недели трудно.
капуста — это тёрка. лучше сырую
Утром чашку кофе б/з сах. и хлеба
Потом одну куриную ногу б/з кожи

– Попробовать есть левой рукой.
– арт. Нина Маслова . . . не есть на ночь
– Врач-диетолог Алексей Ковальков
Если надоело в н/гор. шок. можно принять 130 г
Если себе будет нужно то наберете на 130 г доп. жира
т.е не надо себя мучать, выр-ся гормоны стресса
– арт. Виктория Островская (фильм Брилл. рука. [illegible])
инструктор по гимнастике для суставов
„Грыжи" радикулит
Тренировками ~~за~~ набирают мышечный корсет
арт. Виктория Дайнеко. растяжка мышц
– юморист Светослав Ещенко вегетарианец.
стало легче. переезды выд-ть легче.
Как похудеть в круизу 6 кг б/з ограничения еды
от сухариков рос животик.
И на вегетар-стве м.б. полным.
В12 витамина нехватало. он есть в цельном молоке.
Есть его запас в орг-зме. когда исч-т
то появ-ся анемия.
– певица Саша Савельева соки с утра
фреш и фрукты: или коктейль:
морк.1) сок. апельсин2) банан3)
и по вкусу: лимон или неск. овс. хл. для сытости
– Грим. об арт. Окуневской
в вазелин миндальным маслом и сахаром
(скраб) растирает лицо.
лицо обновить маской: творог 2ст.л. +
+ перекись водорода аптечная 3%. → до консист.
сметаны. лицо умыть и намазать.
посидеть 25 мин. она подсушает и подтягивает
кожу лица.

11.01.10. (тема:) Очищение организма цитрусовыми.

А Проблемы с сосудами. очищение организма.
А/Д до 180 после переутомл. Бессонница. Похудела
эти после сильного переутомления в конце год.

✓ рецепт: 2 лимона 1) с цедрой натереть + 2 ст/л мёд 2)
(и иммун-т повыш. и очищение орг-зма) + 20 ядер 3) абрикосовых косточек

Итак: вкусный рецепт из 3х прод.

2. соленая ванна t не > 37 гр. + 7 шт. лимонов разрезать в ванну.

✓ – мама: помощь, очищение шлаков цитрусовыми,
2 апельс. 1) 2 лим. 2) перекр-ть на мясорубке в месте с перепонками и косточк.: + мёд 3) → сутки в банке и [illegible]
Белые нужна и кожа сп-ся очищ.

✓ по 2 – 3 ст/л. → курс месяц.

– лимон помогает при высоком А/Д.
режем и удаляем косточки мясорубка + перемешать,

– Биолог: Мех-зм д-вия цитрусовых витам С
грейпфрут м. выработать дома. микроэлемент
укр-т сосуды кислота сп-т разжижению крови.
Увел-т нагрузку и рек-ся пить меньше воды при высоком А/Д.

✓ от боли в суставах 3 л/б на 1/3х вод 1) + вода 2) + 1/2 ст. мёда 3)
(+ сок 1 лимона 4) когда забродит)
пить по 1 ст/дн. курс 1 мес.

– ✓ растирка: 100 г. мандар. 1) цедра 50 г. пр. 2) помидор на кот. 0,5
2 р/д. настоять и втирать в суставы 2 р/д
при этом м. также орг. улуч. по утрам кажд. день

✓ от Марины Монаевской: каждое утро со стак. грейпфрут. сока. с мякотью пить!
сухие корки от моли между вещами,
мешочки сшить из ткани.

✓ Апельс и грейпф Na и Ka – от выс. А/Д.
выводит соли

✓ лимон – мочег. д-вие. и очищ. печень.

– с хвост кожура и перепонки (биофлавоноиды)
не даст воспал. суставов.

✓ кожуру 2) 2х лимонов + 2 ч. 4) ч.л. + 1/2 ст. скипидара 3)
на ночь больн. суст. натирать – растирка

✓**маска**: творог[1] + раст. м.[2] + цитр.[3] (мандар. например) 3)

✓ **тоник**: вода[1] (талая напр.) + сок[2] лимона + заварка чая

! нельзя много лимона → обжечь и выделятся пигм. пятна

т.к. не сам лимон, а сок для маски.

если же на мясор. с кожурой — то на суставы-

-тых морщин — пить этот тоник и снаружи

и внутри. здесь есть вит. Р (ПП).

он спос-т усвоению „Са" в орг-зме

✓- Для **волос**: цедра[1] мандар. залить кипятком

остудить лим.[2] / сок — для ополаски.

будет блеск волос.

✓ рец. от ленингр. — если осталось от приготов. джема

целый месяц лимон. остатки. добав.

перепонки на лицо кладет и к. один

на лицо подтягивают кожу.

✓- ногти грубеют: сок из лимона выдавить

а кожуру к ногтю. или на пятки и стопы.

✓ цедру лим. измельч. чуть + масло 5 мл.

настоять. и масло на стопы в т.ч. от грибка

✓ от Тины Канделаки: напиток. манго + лим.

+ [illegible] + лёд 1 ком. + миксер.

-✓ фитотерапевт: лимоны особ. пол. для суставов

шпоры: [illegible] резать пополам.

втирать. и через неск. сек. — но это не лечит

это нарушение Са-солевого обмена.

- сок - -

- полнота. врач-диетолог похудел

2 кг мандар. купил и съедал 1 раз в 30 мин

орг-зм перестал пугаться и запасать

за 1 день на весах -2 кг.

✓- на ночь вместо кефира 2 мандарина и убрать бут.

✓ салат для похудения. основа его соус:

цедра[1] лимона и апельсина на мелкой терке + 1 ст. л.[2] [illegible]

+ сок[3] лим. и сок апельсина[4] и [illegible][5]

обдать кипятком натереть[6] морковь + 1 ч/л меда[7] + сок.

- Лена М. добавляет творог. (белок).

- врач: много меда и углеводов в этом салате

✓ Лимоны разрезать грейпфрут и апельсин. Выжать
Натираем кожные места от целлюлита
и в этой маске на 15-20 мин. салфетка,
целлофан — это термомаска.
Такие компрессы 1-2 р/неделю от целл-та
— похоже на бразильский рецепт
+ зерна зел. кофе или вообще шоколада
необжаренные.
(0.5 л воды. При нужно. доб-ть маргарин —
эта смесь и есть целлюлит его подобие)
это шлаки с водой

12.01.09/10. Тема: Послетравм.

✓ молоко + банан — рецепт Ларионенко ... ?
рец. Малах. для связок коленей — холодец. студень.
✓ салат: 3 части моркови, 1 часть репы сырой (Камыш)
+ 1 часть пророщ. пшеницы 1 часть яичных [illegible] —
1 ч. листового салат, сок лимона и раст. м.
без соли (или м.б. морскую капусту можно).
м. добавить мед и кедр. орешки.
✓ физич. упр. шаткий болтай ногой собственным весом болтать связки работают.
— д-р. Ирина Грибунина
дома в ванной — перелом ноги [illegible] связок.
! ✓ живица. смола елей для сращ. костей
+ мед или раст. м. мармелад.
✓ Травы при переломах:
живокост (окопник лекарственный) корень
1:1 с внутр. свиным жиром. корень измельч.
на марлю и на ночь компресс после снятия
гипса. На 2 часа предв. замочить в теплой воде кипяч.
✓ от боли 5 ст/л карт. сырого 1 ст/л мед 1/2 ч/л пихт. масла
упр. встать на колени и прогибать спину.
грудную клетку удерживая.
✓ летчик Магомед Толбоев 1,90 см. вес 80 кг постоян.
Упр. на кухне: приседать держась за 2 стула,
мышцы ставятся. нужна пилочка и [illegible]
размешиваем [illegible]. Он делает 1000 раз!

Боль за лопатками. сомкнув руки в замок. "Закрывать двери" делать сотни раз. – упр. Толбоева

– арт. [illegible]. имбирь 1) с корицей, гвоздичные 2) бутоны сухую в кофемолке. 1 ст. л. порошка и 1/2 лимона + 2 ч.л. меда. – и кушать

√ арт.: "Людмила Яценко. – упр. "Золотая рыбка" на коврике

– Доктор Бубновский Сергей.

Мышцы надо иметь и растягивать их.

Мышечный корсет. растяжка. Укрепление.

Зол. рыбка – это релаксация.

√ – Растяжка ног сидя. Стоя у столика или стула расставив ноги вширь наклониться и достать носок одноименной ноги вытянутой рукой при выдохе.

Выдох – уходит боль.

√ Горшки. – "баночный" массаж

круглыми ∅ дна. на тело прямо 30 мин. курс 1 мес через день после 3-4 раз. остальн.

! Затем надо приложить холод на шею. сн. чтобы кровь прилила.

√ Долго не иду помыться [illegible]

13.01.10. Тема: Не стареть.

√ + ароматерапия

~~маска~~ [illegible] перетираем руками 1) календула 2) мята натираем в ковшик; прогреваю траву в мешочки.

На лоб и щеки и шею положить эти мешочки. с сухими погретыми травами.

√ Зарядка "жираф"

Завтрак: 1) морковь натерт. + 2) яблоко + 3) свекла (очищает сердце и сосуды) + 4) лимон (улучшает обмен. вещ-в) + 5) мед

Старит некач. сон, питание и отриц. эмоции.

√ – чеснок – чистильщик сосудов.

– Доктор Анна Шатикова

√ С 70ых годов. натур. вещ-ва для лица – сметана утром и вечером. в неё лимон м.

Утром неск. слоев. от 10 мин до 1,5 час.

√ Душ контрастный, косметика и на работу.

– Малахов рецепт: листья 1) малины. 2) боярышник 3) [illegible] кипятком t=70°C в термосе [illegible]. Пить через 1,5 часа.

✓ Врач. сочетание: настрой + аромотерапия
– профилактика част.

сильные морозы до -50°С. обморожение носа,
одеваться в 2 свитера. перчатки х/б затем шерст.
руки – корчить при масс
– картошку на мелкой терке. лимонная кислот
и на 1.5 часа к щекам. – при обморожении.
– „снежная королева" 11 лет обливается хол. водой
1-2 ведра. после работы ходит по снегу. обтирается
снегом и начинает охл-ся. тогда выливает воду.
– Д.б. настроение. только после 70 лет начали
появл-ся морщинки.
✓ баня. „парился – не старился"
Зоя зашла в парилку. А потом под хол. струю.
После бани 1) мёд масса 2) розмарин в термос
и что-то 4) бормотать 3) гвоздичку
корочки от апельс. и мандар. чай с мёдом.
– 8 марта и все члены клуба отмеч. в бане.
– Врач-терапевт. Контрастные души и обливан.
приводят в стресс улучш-ся обмен вещ-в.
✓ но противопоказ.: 1) гипертония 2) тонкие сосуд.
при обливании вред!
✓ каждое утро: потирать глаза уши.
– актер Евгений Воскресенский лечил. суставы колени
о позвоночнике: повредил спину на съемках.
✓ лечить на банке. 3. носок на банку (вверх спиной; -ся),
кататься на спине от копчика. с 1-2 мин до 10 мин.
– Малахов упр. для поз-ка: 1) „домик" на коврике 10-15 раз
2) сидя на полу. колени вместе. и скрутки вправо-лево
✓ банка: начинать не с 3л. а с 800г. или мячика
– питаться: свежая растит. пища на 1 раз !
– омолаживающий массаж. ладони потереть и
похлопать себя ладошками. до легкой красноты.
✓ обезьяна колотит себя в грудь и гогочет!!

14.01.10. Тема: Сладости.

сегодня – новолуние 14.01.2010.
– одна конфетка – надо сделать 12 приседаний
– торт: жл. прослойка чинится через бедра. (с медом
тоже-же нужно Белок – творожок отличный с медом

Оранж.-тыкв. слой: 1) чернослив и орехи через мясорубку
– Как готовить: 1ый нижний слой
2) 2-слой – тыква туш. припущ. 3) 3. измельч. лимон 4)
с кожурой через мясорубку 4. р-р 5) [illegible] с медом 4 в холод-к.
(6) м. добавить лимона 5. Украсить ягодами клюкв.

√ Врач об этом три: Сладкое с утра т-нам полезно
но вечером не над. и т.ч. будут токсины и забьют
горло с утра если моем вб

√ – 50 г. бут. 5 г масл. орехов. 4 г. шт. по 2 г бела
иевина. + мед. – . (рецепт не записан)
(– в 1968 г. битлы после наркотиков приехали в Индию
йоги как боги. За 0,5 г. Джон Леннон не выпил
ни одного гр. виски. Написал песен...."
о монахе с каждым ему он не йог, а коммерсант"
махариши – учитель йоги. "Я проклинаю тебя":
через 2 года группа распалась от его проклятий
в вор. 91 г. в 2000 г. 3,5 млрд доставшиеся умир.
– В 80-ых годах был бум нар-в со своей энергетической разн.
способами. лечить от наркотиков буд табл.
Виктор ноу. ирони – выраб. эндорфин, головной удов-ия
йога – тоже выр-т эндорфины этот.
лечит м. рак. печатай изд. Лучицкий!
√ Чай с ложечкой меда. Когда хочется сладкого –
отжиматься на кулачках 10 раз.
√ – А что женщинам – Бег на месте с утра ли
пятками по ягодицам 2-3 мин.
√ Рецепт от Лучицкого: 1) семечки очищ. тыкв. и не обычн. (9)
2) + мед. и в холод-к → карамелька.
Если доб-ть имбирь 3) изюм 4) через мясорубку.
По 1 ст/л в день а баночку 0,5 л в хол-к.
– о меде: йод. окр. ло в синий цвет – есть крахмал:
структура не рвется. Если комочками, то разбавлен,
√ – мед лечит все забол. желудка.
(чернослив орешки изюм курага в кунжуте – конфет.
сухофрукты): лимоны через мясор. + чаш. меда + через
мясор. сухофр.
√ – халва: сем. орех. через мясор. и в блендере взбить с медом
– В доме не д.б. быстрораств. сахаров.
Есть простые сахар. Сахар надо только есть,
! а не пить кусок сахар. тогда ощущаем его
– на Востоке чай с курагой

Торт: 1 ст. тыкв. 1) семян + 0,5 ст. 2) пророщенной пшеницы кураги размолоть + мёд
уложить морк. + ябл. украсить эту лепёшку ягодами

- Чай: по 1 ч/л 1) мать-и-мачех. 2) мелис. 3) бессмерт.:
и травки 4) стевии.

- Мёд . . . Диабет. смерть обезвоживание.
При диабете только м.б. заменять мёду → конфет

- яблоки сохр-ть м. с мёдом . . . ? [illegible] → пастила

√ рецепт пастилы для фигуры по старинным рецептам
1. взбитые ябл. мёд + корица
2. Достоевский: 4 детей набобал по утрам сильный [illegible] шоколад мир в виде [illegible]
3. малина вообще-то . . . даёт цвет
4. пастила „Пухлость" с добавл. хмеля

Здесь нет ни капли муки и жира
всё только из взбитых яблок с мёдом или сахаром

- раньше взбивали вручную до 2х дней
- на противне [illegible]. Яблоки очистить от семечек. Ч/з сито. [illegible] очищаем от кожицы. Пюре получим и начинаем уваривать с мёдом и сахаром. Момент готовности: [illegible] 8"-ку. Пюре взбиваем „густым". Затем мёд отдельно взбить миксером. Доб-м 3-4 ст/л мёда и 1/2 лимона.
Получившееся тесто на пергамент и на решётку в духовку слой δ = 1-1,5 см t = 50°-60° в духовке.
Сушить 10-12 часов.

- на завтра 15/I - 2010 овощи и рыба.

15.01.10 Тема: животные-лекари

- на выдохе О. У звуки У Ш. т. д. - успокоение
ин-т массажи с погружением в сон
Кот мурлычет. расслабляет.
рецепт от повыш. А/Д. расширяет сосуды и сн. А/Д
чеснок + 1/2 ч/л мёда + 1 ст. тёплой воды по 1 ч/л 2-3 р/д

- Клара Ив. Доронина. помор. кошка вылечивала от отёков. Мордочкой кладу на солнечном сплетении. Но надо, чтобы не было животов,

— По1)ложить 5 гр. 2)3) ложечку творожника и настойки
в чайн. ложечки
3) три-четыре? Об. перетер на 1 ст. — водки
2-3 р/д курс 2 недели. потом повтор курс.

— чеснок в сметану и смазать интимные
места коту и он облизывает их. Тем
самым пот-т чеснок от глистов

— Упр. для суставов. Коврик. на колени и опира
на руки. 1. Прогнулись горбиком вниз: "зад" назад.
2. под забор. 3. снова горбик. выгиб

?. отеки

1 ст/л клюквы изм-ть + 1 ст/л плодов шиповника 1 ст. кипят.,
настоять 2 часа по 1/2 ст. 2 р/д.

✓ — козы Козий платок победил радикулит. ✓
на голое тело. паутинка на горло. весь 80-100 г.
В нем никогда не вспотеешь.
от сквозняка в офисе. чуть заболевает ребенок
или вы ангиной — завернуть на ночь.

✓ — Платок вытягивает влагу 30% и лечит
сухим теплом; х/б ткани убирают только 8% влаги

✓ Козье молоко многобелков (а в коровьем — много жира)
от простуды и от желудка, от суставов.

Мазь для суставов: 1ст 1) молока + 1 ст/л 2) меда + 3) ст/л мо

✓ от бронхита и кашля. теплого выпиваем; сладкое теплое,

— пуховый платок 1 ст. молока. марлю смочить
в горячем молоке и на больной сустав сверху шерстяной платок

✓ компресс снимает боль мгновенно

✓ порваны связки. Одну часть повязку молоко + желток, сахар,

— ребенок. оборачивать компр. с козьим молоком теплым

✓ ревматизм и полиартрит. В шкуру
мездрой внутрь. Та и есть тише.

- теплую шерстяную шкуру. и ходить обернув
пятку шерс. и пятком.

?. рецепт от гастрита.

1) на проф-ки коктейль белок 2) 1 ч/л сах. пудры
1 ст/л + ол. масло 3) пудры на кончике ножа
курс 3 недели утром натощак.

✓ Пчелы.

Подмор — от суставов, бронхита.

45 процедур. 40° вода. из туркменских пчел в торф,
не мешает гормонам толстеют
на маску, ставят пчелок. Врач невролог.

– В доме нет сахара. только мед.
перга. мат/мол. пчелиное
Все болезни связанные с остеохондрозом. грыжа межпозвонк.
– На пасеку приедешь и пасечник ставит пчел
страшно! нужно знать, что 250 ед. может
ум-ся НД, мож. аллергия или нарушение сна.
– Методика постановки пчел
15 мин массаж. затем смаз. тот
с миндальным раст-обычное масл. гор-со
лепешка ржаная. укутывать на ночь
– Врач. вроде подз-ка и идет пальпацией болезненную точку. Ужалит и держат 10 мин,
✓ Предварит. смазать медом кожу!
– Лошади Езда до 8-и месяцев беременности.
Врач исцеление верхом на лошади.
мочеполовая сист.
противоп. остеопороз. полезно. сверт-сть крови
за счет чего пр-т лечение: мол. ее подходит к
нашим иммунным. хорошо укрепл. подз-к
и т.ч. мы стараемся укрепить позвоночник. t° у лош.
✓ > чем у человека. занятие на свежем воздухе.
– Птичка перепёлка – от простуды и остеохондроза спец
уп-ла себя и всех соседей. [illegible]
✓ Рецепт-мазь В 1 ст. 5 шт. залить 9% уксусом
на 2-3 дн. + в эту смесь 100 г сливок →
крем получаем и смазываем на ночь
обернуть шарфом
Врач: это рассасывающее д-вие от кислоты
Са – вариант хондропротектора для
укрепл. суставов
Не опасно [illegible] нет. И употреблять
вместе со скорлупой

18.01.10. Тема завтрак.

. . . пропущено – 1-ый блок.

профессор Юрий Стоянов. он и лекарь Тихон. не завтракают
наука говорит: и да и нет
"Зачем назад техники" решил не болеть. Соединил
7 утра до 7 веч. отдыхать с 7 веч. до утра нет белок.
7-9 утра не завтракать. будет достигнуто полной крови

– 2ой завтрак, от которого худеют. Было ей 90 кг.
Детей 4-ро. Доедала за ними. Отказалась.
ч/хл с маслом.
Огурцы-помидоры на каб. и тыкву. 10% мяса
салат из зел. лука с яйцом.

– У него завтрак 9-11. мед
1й ч. сложные угл. – каши, гречка
2й ч. на ужин большое кол-во салата,
вечером наедаемся. Мясо с овощами.
Тогда утром надо дозаправиться.
– У него
– За полгода худеет на 10-15кг.:
Кушать вволю.
– Утром 1/2 ст. воды если не хочется – не надо
– часам к 10 – паровая гречка потолще мл
2ой завтрак 11 час. Фрукты, яблоки. Позже
овощной салат
у ужин белок – яйца. но не смешивать

– Упражнение. Не завтракает. Ест только на ночь.
Канатоходка. Ей 53 года
Упражн. утром: – потянуться
– согнуть колено и подержать
– согнуть.
– оба колена согнуть и ровно стоять
– сели и голову по кругу
– упираемся лбом в руку прямо и вбок.

? повышен холестерин. > 8 единиц. Как снизить.
Важна диета. Исключить сало. жирное мяс.,
субпрод-ты (почки, мозги). Больше овощей
2-3 р./нед. есть рыбу.
Желательно 2ч/л [illegible]. 1ст. кефира
не 1/3 ст. пить курс 2 нед. пер. 1 нед. пот
– по 1ч/л
– Ант. яблоко с вечера залить кипятком и утром выпить. + поесть яблоко – все полезно
– пропаренный инжир с вечера хол. водой пить и утром выпить
чистит протоки.

Итак, с утра обычный напиток
Европе – утренний напиток

– Вьетн. семейная кухня
молодж. обл. творог с кефиром.
хлопья овсяные 1/2 ст/л. исследуют отруб,
и запивает соком и облепихи стакана.
напиток: ромашка. шиповник.
1/2 ч/л. листья смород. малины.
на 5 мин заварить. Этим чаем она
запивает. А. м.б. натощак. ??

– Врач гастроэнтеролог.
Этот напиток бодрящий, п. им не запивать.
и лучше через час после завтрака
обл. напитки: хорошо при повыш. холестер.
натощак нельзя при некот. забол.

– А/т. Кругина. семейный ребенок.
с утра каша. и м кулеш: картошка пшено с салом.
потом физич. работа.
ест час у м-на завтрак. У ш на от личницы с соком
Утром: лимон выжимает с 1 ч/л 15 мин до еды
ры обл. изюм. курагу и на ночь замачивает.

– Ксения Георгиади. Не хочет завтракать.
Олимп. гимнастки. как будто плохо
стол десерт плетки.
С утра обяз-но стакан воды (до еды с лимон)
чай + имбирь чуть.
кофе не пьет. пьет цикорий. после 50 лет
ест с утра кашу греч., цукини
4–5 раз обезжир. творог: с бананом
чесноком. – это прочный режим.

– Франц. завтрак. горячий круассан.
кофе масло варенье. молоко + хлоп.
т.е. углеводный завтрак со сл/м.
м.б. слабо утоляет. принцип колоса-
льный. – завтрак обедами

– немец. завтрак: с утра фаршированная
ветчина сл/м + булочки.
но сегодня перешли на обычную кашу

Чашка кофе обезвож. В [illegible] сыр кофе
Врач: завтракать или нет?
Индивид. лучше медицинских учрежде-
ний.
М. и белки: кусочек мяса, яичница. омлет
– Вернуть завтрак.
1917 вторич. 1911–10. Больные имели по 30-50 кг
бросают и лечения.

19.01.10. Тема: Вода смывает все болезни.
✓– крещенские купания
?– одышка. 2) вдох ш-ш-зуп. Вдох. руко
3) медл. вдох (у. у. у. и ч) на выдохе ,,о."
и похлопывать себе кулачками.
✓– Тонзиллит. часто. фурункул. ангина
занялся моржеванием.
– окунулась 1ый раз прихватил водой и сила 2 час.
и затем стала здоровой
– Холодная вода помогла восст-ся после травмы
15 лет зан-ся моржеванием. и душ лечится
Перелом шейки бедра. за 4 мес. выздоровле
бедро массажи льдом до покраснения 30 раз
а потом надевала майку. чувствовала
что организм требует холода. – прибегает кровь.
– Спазм. расширение – покраснение
вну. приливом крови и ш-т выздоровление
– Врач Сергей Мих. Бубновский.
любая травма – отек гематома
хол. вода убивает боль. мозг выраб-т ,,белки",
от онкологии – холодное купание.
– Русская баня – только погруж. в хол. воду.
полезно для выздор.
– ,,Белки" убивают паразитов.
– когда t = 40°C принять хол. воду. и под одеяло
сразу вспотеешь
– Талая вода. от горных ледников
очищаются сосуды. растут волосы.
– магнитная вода через 2 часа или лучше на ночь
– шунгитовая вода. по чистоте стекла. стоит 2 дня
пить по 1/2 ст. в день

20.01.10. Тема: Зимой омолаживаемся

- физ упр.
- прогулки. горные лыжи. ?

✓ Утром: самомассаж. шейный горбик. ушные раковины

- Аэробика. бассейн: ноги в стор., носки к себе к груди.
- Зимой нехватка солнца и зеленого цвета.
- От депрессии — начать заниматься живописью
... пропустила 3 мин. , ..что?
- Женщине всего бег по дороге жизни. 5 км. Сила в ногах
растяжение: 1- отжимая руками за место деления теплушки ↑
4). + стойки на носк. 3) руки сцепить и достать до пола — вдох на выдохе вытянуть к груди

1 каждому раз в нед. 3 разгр. дня в неделю: овощи и фрукты.

Упражнения: 1) резину растянуть на груди, не шевеля точечно. И этим же снимать

✓ Врач-диетолог: Повыш-е гормона удов-ия серотонин.

1 черника — не молоч + 1 ч/л меда каждое утро
2 болг. перец желт. цвета
3 1/2 банана (не >).
4. бокал хорошего сухого вина.

через 3 дня будете порхать.

? зубная боль из-за холода.
Рябина 3 грозди 1л воды 15 мин кипятить
настоять 10 мин. Этим отваром полоскать зубы

✓ - Маска в зимнее время — на основе икры.
1 ч/л 1) (10 шт икринок) раздавить. в этот сок неск. капель вит. 2) А. Д. Е (в масл. р-ре) + любой дет/крем 3)
(т.к. любую жирную основу в т.ч. от м) —

✓ цвет смеси будет розоватым и на лицо руки

- Скраб на основе спитого кофе. 2 ст/л + 1 ст/л соли
крупного масло + раст/м. (в сауне можно мёд) + неск. кап. вит. Е.
+ неск. капель шампуня и мочалкой

- зимой кожа лица сохнет.
морк 1) сок 2) хлеба 3) смет. 4) яйцо (желток). — Эту маску 2р/д
Утром за 1 час. умыться и нанести маску.

- Зимой придя домой влажное полотенце на батарею.
Зимой > ненасыщ. жирных кислот
за 30 мин до выхода увлажняющий крем.
Косметика — защитная. Если сухая — питательный крем.
перед выходом нельзя

V Волосы. 1) V Компресс с кип. водой ч/хлеб настоять 40 мин
ржаные корки.
2) V Крапиву 30 мин кип-ть и пост-ть
при ополаскив. уксус.
V 5 мин вечером массаж гол. ол/м. лимон/с
3) поочерёдно. поставить к [illegible]
4) Утром щёткой 100 раз.
— К столу эти рецепты: 1 ст. кип-ка. хлеб. корочки 40 мин
V настоять, пока не остынет втирать в корни волос.
V — перед едой каждый раз есть свежий лук
петрушкой заедать запах лука
V — по хурме 1 шт. в день. [illegible]
V телеведущая [illegible] Андр. а ливанская
V Не мыть горячей водой. только теплой
V не носить гол. уборы даже зимой
только на сев. полюсе после 10 дн. шапки,
— Не растут волосы...
V — из кефира баню на голову для блондинок
только свежий. Резин. шапку на 2 час
и на нее х/б косынку. Ломкость исчезает
— Врач. натуропат. Крапива подк- уксусом
Для блондинок — нельзя. будут зелеными
а с уксусом — можно
V — живое пиво.
— зимой изнутри питать организм:
вы красное: морковь (калина тыква. хурма
V морк. утром с 1 ч/л олив. масл. 4)
— Тоник: из 1/2 ст 1) мяты. 2) ч/кр. 3) свек. + 0.5 л воды
+ 1 ст 5) мёда настоять по 1 ст/л 2 р/д
Курс 2 нед. перерыв и повтор.

21.01.10. Тема: Диеты. осторожно.

— Дочка 168 см. 38 кг. Нервная анорексия
1 ст/л риса в день целых 0,5 года — начала худеть
слышала о рисовой диете. она д.б. не > 5 дней,
т. ч. вымываются сл. к-а из организма
— советы ей. Гулять много: — это уже хорошо
Теплые ванны. после этого втирать в кожу ол/м. 4) мята
— Успокоит чай к. 1) валерьяна 2) мелисса 3) мята и травное [illegible]

Тв. клиника. Идёт 30 мин. Гость у Чухонц-топ-
- модель. Последний прием пищи в 17³⁰. За месяц
сбросила 7кг. (А я могу ли?)
- За столом: цвет тёмный. Тарелочки малые
- жалеет гости. оранжевую скатерть. зелень ?.
- Врач-терапевт. Для похудения достаточно физ. упр.
нужен эндокринолог. гастроэнт. и невропатологов
4 этапа питание 1) очищение 2) движение-тренировка 3)
релаксация-покой 4)
- Татьяна Буланова - тоже мечтала похудеть. Пошла на Тайские таблетки
Пообедать в 4-5 часов и всё. К ночи ничего
не есть
- лечебное голодание. Похудение - это побочный эффект
3ы стадии его - очищение. белковое,
пропустила 1. и 2 ую стадии.
- похудеть м. без диеты, а только на физ. упр.
арт- Ольга Машкова. каждое утро - делать зарядку
просыпаться во 2ой половине дня.
1) Комплекс с резинкой. (узкого и длинного - спинку)
очищает [illegible]; руки на коленях и
!! пить удержать дыхание на 8 раз. Он стянут
внутри обостр-ся процессы...
2) Еще она занимается с растяжкой
- Еще одна ж-на. 1) гимнастика с утра. хула-хуп.
по 30 мин в день 2) гантели в руки и на ноги
(для талии) 3) коврик- на спине подни-мать
тело, а ноги согнуты в коленях и опора на пол их.
4) питание- рыбу. мясо. курицу без кожи. молочное творог-н
- не надо таблеток и слабит. чаёв.
- Заняться водными процедурами и
лечебный массаж (это я пропустила)
- Совет: каждые 30 мин. ч-н жевать
хоть одну маленькую хлеба или риса или т-п.
- Совет на завтра 22.01.10. Замочить сегодня вечером
на ночь пшеницу. Через сутки прорастить и
есть пшеницу. можно.
- Выписки из „контрольной закупки" ✓ Хрен - баночка
- куриную грудку варить срок хв. 3 мес.
не >15 мин. будет жёсткой уксуса 70% до 1% >2%
- Салат: кур.ч.+ ананас+... сахарин - норма. он вред
для почек ✓

22.01.10. Тема: сердце.

- Ходьба спокойно, по парку. Дышите спокойно.

✓ – Салат из 1) хурмы и 2) яблока 4) пару. (3) лук кольцами замочить его на 5 мин в лимон/соке) + раст/м. 5)

✓ – Чай по 1 ч/л 1) шиповн. 2) ромашки 3) спорыша 4) сушеницы болот. 1 л кип. → 15 мин настоять 2 р/д по 1/3 [illegible]
курс 3 нед, пер. 2 нед. по 1/3 ст 2 р/д.

– "Б." т-на. стала задыхаться пульс 120 ударов
Изменила питание. Поэтому – изб. холест.
Исключила жареное мясо.
Стали ходить в бассейн, зимой каток.

✓ Какие продукты сейчас постоянно;
2 ст/л 1) гречки, 2) залить кефиром 1 ст. на ночь
Утром 1 ст/л мёда.
Больше фруктов (~~з~~ летом овощи). перестала
спать в обед. Появилась энергия.

– Враг заб. сердца – это нехватка микроэл.,
а холест. – это бляшки, тахикардия – недост. [illegible]
Овощи и фрукты, но зелень каждое утро.
исключить жирное мясо
(У вегет. нет проблем с сосудами – нет бляшек от холестер.)

– Гречка укр-т стенки сосудов
по утрам 2-3 р/нед.

✓ Жиры сжигают в пламени углеводов
– жирная рыба 180-200 г. каждый день для

✓ укрепл. мышцы сердца.

– Итак. – гречка по утрам 2-3 р/нед.
– жирная рыба 180-200 г. (ежедневно)
– зелень – каждый день

(?) Как изб-ся от бронхита нар. ср-вами.
Питание. закаливание. Упр-ния воду трубочку
Вдох – и выдох через трубочку 3-5 раз по 10-15 мин
начинать с 1 мин. преодолевая выдох через трубочку.

– Генетика. Болезни сердца по наследству
В 35 лет начала заниматься спортом: исключила сало, жирное
бегаю лыжи. бассейн.

– рецепт для очистки сосудов в миксере
размолоть 5 ст/л 1) пшеницы. 2) + чеснок. [illegible]
+ раст. 3) м + 4) зел. петрушка + укроп зел. ~~для~~ работы кишечника)

✓ Упр. для серд. мышцы. Вдох. Задержать нос
подняться на носках и приседать 10–20 раз
накап-ся CO_2 и расширяются сосуды
нов-ся метаболизм.
– Врач впервые видит это упр.
Каждый день ходьба от 10 мин до 40 мин
дойти. Идете и спокойно говорить можете.
И начнете потеть. Но не надо говорить.

✓ Упр. это – под?? 2 раза присесть и от
нед-ка O_2 м. умают.
– Ходить м. и на месте. Ну а тренированным
ходьба 40 мин (см. выше). Это полезно ежедневно
– ВКПБ валид. корвалол или боярышник.
– Неудача в работе. – Не переживайте
Много времени проводит в Италии,
Хурма много. Вкусна. + р/м. – для сердца
Хурма – в нем микроэлем.

(7) Чистка почек
Льняное семя 1 ч.л. семян + 1 ст. кипят. на ночь в термос.
Утром разб-ть 1 ст. воды и выпить днем 3–4 раза.
Курс 2 нед. перерыв. Снова повторит.
– Мужской климакс 35–40 лет.
Огурцов о Турчинском. АД было 200,
потерял сознан. и ч. сутки выкурил 5 сигарет.
Обратил внимание. Стал отдыхать. Нельзя
повышать нагрузки. Мужчина не тян-ся.
– Дыхат. гимнастика.
– Ему посоветовали статическую гимн-ку.
3–4 раза глубокий вдох. На этой [illegible]
зад-ть дыхание. И чем воздух глубже.
И серд. мышца укр-ся будет и не
будет одышки уже через 3–4 дня.
– Врач Фатюшина в том же умер в 52 года.
Были предпосылки. Дыхание. Лёгкие.
Каждую зиму с воспал. легких. Проблемы
с сердцем а думал – с легкими недолечил
– В США. У молодых внез. смерть. Турчинский
от аритмии. хоккеист Черепанов.

✓ – У Малахова 1) остеопороз. 2) прогулки. 3) Теннис. 4) Прав.,
[illegible]

— Мед. У ней сердце одышка постоянная.
снимает воспалит. процесса

Калиновый мёд: промолоть калину 2 ст.л.
протереть через сито. + мёд цветочный (лесной) 1 ст.л.
⇒ масса по 5 ч/л на 1 ст. воды теплой.

— Калина много калия. пить 2 недели
исчезают отеки. через месяц сердцу легче.

— лук, перец имбирь. — от простуды на завтра 23.01.10

26.01.10. Тема! Ешьте на здоровье.

— одышка: проблема с сосудами.
Вкусно, но не жирно. — салаты, каши

— 1 ч/л 1) мёд 4 ст/л ябл. 2) укс. + 1 стак. кипяч. в
вместо ~~чая~~, кофе. с утра.
ябл. уксус сод-т калий для сердца.

— после этого завтрак. 1 ст. молока кислого
или салат.

— мозги углеводы (каши) перевариться с утра за день
а вечером. — нет. обмен вещ. осл-ся.
t понижается, ферменты сбавляются работу.

— Для силы и здоровья: этот напиток.
не с мед. день — кисло/мол.

— Салат на завтрак: 1) корень сельдерея (энергию даёт, он мочегонный к тому же), 2) лимон с кожурой на мясорубке 3) + мёд (и печень почис. и сосуды).

— Приговорка: грудку куры без кожи. — от АД.
к ней: кабачки, т.е. овощи вместо каши.

— от АД чай 2 ст. кипятка 100 г. кр. рябины
на ночь и утром натощак 1 ст.л. и выпив. 1 ст.л. изюм 1/2 ст.
до ночи чай с мелиссой, мятой, ягоды 1/2

— Простая гимнастика: 1) ходьба на месте 5 мин.
2) руки на пояс. вдох запрокинуть голову, выдох поклон
3) вдох руки вверх. выдох руки вниз

— Вдох охолаживающий. Расслабление предплечий.
сл/м. твоём сало — это пружинистые тиски
Так. подс/м через 10 мин — отдых

– Топлёное масло полезно
– жирное – это деликатес. нагрузку печени. Она не усп-т чистить кровь и сосуды засоряются
– курица б/у кожи. Не есть желток от яиц.
– раст. пища преимущ. 3/4 на тарелке раст. + 1/4 – курица. кролик. рыба.
– рец. Анна Зиновьевна...
слой кукурузн. початк.., сверху куски рыбы и нарез. овощи. Заливаю белым вином, закрываю крышкой и через 10 мин готов.
– Салат. доб-ть кунжут. и незаметн. на вкусу овощ. салаты из артишоков. пюре + кефир 1% + морк. + соус для заправки.
Соус: мед + сок лимона + ол/м. – перед самой едой
Врач: эти вещ-ва чистят сосуды даже рассасываются холестериновые бляшки
– отказ от жирного, мучного.
– рецепт: соки морк. 1) ябл. 2) свекла 3)
1ст. такого сока на ночь. 1/2 ст. 1/4 ст. 2 ст/л
– Врач-диетолог. обязат. сок. A + C. антиоксидант + свекла (если постоит немного в холод.)
– овощи в любом виде, любое место
– Уролог: это фрукты. камни.
– 1 час до сна. – последний приём пищи
– чистой воды пить ок. 2 литров
– Завтрак: овс. каша с сухофр.
– ? Отруби 100г. + 0,5 л воды на 2 пор. завар. крышкой скорлупу не выбр-ть – рец. от . . . , мужчина
– рыба жирная. Чавыча. тунец. [illegible]
I ~~это~~ ботулизм. рыбка была не в холод-ке.
Болеет желудок 37 л. назад. 7ст. ложк. 6-8 шт. в течение и утром по 1/3 ст. пить
Питание: сначала чай затем другие овощи для успок. желуд-ка. пюре.
? – I Как помочь больному желудку?: кушать в дороге пироги с мясом. ...

В б-це промыли желудок.
Теперь овсяную кашу утром.
Чай травяной: бессм-к 1) цвет. кукурузн. рыльца 2)
ромашка 3) аптечная + 0,5 л. воды → наст. 3 часа
по 1/3 ст. пить курс 2 нед.
- здесь д-вие антисепт. и восст-ие слизистая
оболочка желудка.
- Домашние заготовки. Грибы. Поела грибов
и ч/з 3-4 часа стало плохо. Марганцовкой
стала промывать желудок. Не обратила
внимание на сост. банки.
- Грибы теперь замораживает и сушит.
- После этого чистила травами.
- Совет: для печени 1 ст.л. кук. рыл. 1 ст.л. кор. одув.
0,5 л. кип. на ноч. по 1/2 ст. + мед 2 р/д пить
после отравл. грибами.
- огурцы. быстро захотела малосолит.
но контроля не было а помнит.
Забыла про них. простояли 2 дня
смотрит - пузырьки: помыла. и съела,
началась диарея. В воду + ложка соли
начала пить и так р-воту 0,5 вызывала.
Врача не вызывала.
Удар по желудку, по печени, по почкам,
до сих пор чувствую
пьет травы (в мешочках х/б хранит)
расторопшу порошок на кончике ножа
употребляет вместо кофе.
- Врач: здесь была опасность солей Al.
отложились бы в костях вместо Ca
принимала бы восст-ть печень: соевым
маслом. расторопша - добавка, и.т.
в ней есть её [illegible]. Нельзя её нагреть.
- Совет Малахова:
есть с аппетитом по времени.
промывать сразу жел-к при
- На завтрак. Только - кашу.
Только одну. для печени!

27.01.10. (Техн.:) Не стареть

√ Чай:
Ромашка 1) зверобой 2) ... 3) 1 ст. кип. ½ ч/л мёда настоять 15 мин
с утра выпивать

√ — 3 ложки 1) изюма перекр. через мясор. + 2 ст/л 2) шиповника
Для бодрости + 1 ст/л 5) ядр. ореха. → всё ч/з [illegible] на мясорубке + ½ ст/л 4) мёда
Эта смесь с утра и вечером по 1 ст/л.
√ Стараться рассосать во рту. — не разжёвывать
— Перестал двигаться начал стареть — Алла Духова √
Утром лёжа в постели: прокрут. все суставы
1. ноги. 2. колени. 3. пресс. 4. лечь на ноги 1---
это наз-ся „складочка“ с прямой спиной на 1 мин
5. скручивание. сидя на стуле 6. шея — вперёд назад медленно
Всё это займёт 7 мин. — боли в спине уйдут

— Кашель 50 л. курит бросить 15 мин. после бросания Кв. 100 л. ещё 50 л. [illegible]
50 л. мед? — ингал. до еды (с пон 1 (нед)) с 2 ст/л до 1 ст.
Нала[ж]ятся все проблемы с пищеварением

— Врач кардиолог. О — обливать себя водой холод
Проблема со спиной. Глаза — синдром хронич. усталости. Важен мотив. Не просто ходить на работу за зарплатой.

— Врач-диетолог. после 40 лет уменьшать кол-во энергет. пищи — Правила + мёд не > 1 ч/л 3 р/день
вода — энергетика. не < 6 ст/день.
Ум-ть кол-во соли (если отекают)
Питание дробное и не есть на ночь.
Мясо не > 1 р. в нед.; лучше рыба. еда — пирамида
пирамида: овощи. злаки. — 1 слой
фрукты — 2 ой
птица рыба — 3 ий
сухофрукты орехи. — 4 ый

? Плохие зубы у внука.
есть меньше сладк. 1 ч/л пищев. соли вперемешку с содой
на палец — и чистим зубы. + немного олив. м. → паста.

√ — Руки выдают возраст женщины. — на предметах:
тарелочки и платочки. „круги“ „восьмерки“ и т.д.
√ Скакалочка, — для сер. сосуд., улучшает работу кишечника, укрепляет сердце.

- Мизинцы вбок но она подвижна. На коврике с гантелей в руке ноги поднимать для пресса
на коврике делает стойку на голове.

Врач. главное позвоночник пластика
в постели утром растягивающие упр.

28.01.10. Тема: скачки А.Д.

- После падения сотрясение мозга.

✓ 2 ст/л семян 1) укропа настоять в бутылке вскипевшей 0,5 л 2) воды. наст-ть 2 нед. по 1 ч/л 2 р/д перед едой

✓ [illegible] травы к зачатью

✓ + Рец. стакан зерен 1) арахиса 1 ст. ябл. 2) уксуса — не мыть наст-ть 7 дн. под крышкой
Утром и вечером по 10 орешек.

- 1) боярышник + лист 2) крапивы наст-ть - чистка сосудов

- Врач об арахисе - выводит холестерин за счет липоевой к-ты
Ябл/уксус — способ-т оздоровлению всего орг-зма

- ✓ Стопа ноги — релаксирующая трава - душица.
✓ на ночь усп. [illegible] боли. пуст-ь
✓ Ножные ванны 3 ст/л соли и мяту в марлевом мешочке + [illegible]
стопу 2 ног. пер. большим пальцем массировать

? простуда. корень 1) солодки 40г + 2) цвет липы 60г → кип-ть 10 мин
по 1 ст/л 2-3 р/день

? Приступ радикулита. Горчичный порошок развести водой t = 50°C ~~на~~ х/б ткан. кашицу смаз р/м. затем компресс. При сильном жжении, снять

- Малоподвижным — контрастный душ с теплой затем 3 сек прохл. водой
по 1 ч/л 1) ив-чай 2) зверобой 3) пустырник залить кип-ком 1 ст/л наст-ть 10-15 мин. по 1/2 ст пер едой + мед мож.
очищ. в т.ч. мочевой пуз. успок. нерв.-систем

- чай из расторопши — печень. и для снижения холестерина

✓ Утром 2 ведра хол. воды. гимнастика. + 1 ст ябл. у.

✓ 1 ст ябл. сок
[illegible] 120/80 клюква + ? на место (сой?)
клюква - антибиотик. у

✓ Метеозависимость: 1) мало двигаемся
питание – плохое сост. 2) сосудов.
вирусные заб. ~~заб~~ 3) печени и сост. ЖКТ.
Советы: пить все ~~докт~~ таблетки от доктора
Травы сбора омела пуст-к – от выс. А/Д
калину. →→ желчег.

(?) Больные суставы

Мор. 1) скипидар 0,5 л 2) спирт 0,5 л 3) олив. м. 0,5 л 4) 1/3 ч/л камфорн.
кам. в олив. масл. и посудим и спир-та.
на ночь втирать мазь и сверху теплой [illegible]

– Если хочешь есть – грызи семечки подсолн.:
Перед семечками воды напиться. и щелкать их
посматривая телевизор.

0,5 л сем. промыть. 1,5 л – 2 л хол. на медл. огне 2 часа
остудить процедить и пить 1 ст в день
У врача комментарий вит. Е. ч.з. почистить
✓ т.е. природный борец с холестерином –
– хождение босиком. массаж стоп

+ 1) мёд и 2) лук поровну + по 1 ст/л 3 р/д за 1 ч до еды
2 хождение по камешкам.
3 кучки: песок горох галька

✓ травяные коктейли: чай из 1) мелиссы и 2) мяты I
и [illegible] 1) ч/смор. и 2) мелисса II
III 1) цикорий с 2) корицей. – – итак I – III от А/Д
врач: улучш. работу ЖКТ + помогает работе поджел. железы
корицы и уводит плохой холестерин
I – III мочегонн. и успокоит. т.е. и на сосуды возд-т

на завтра 29.01.10. – будет полнолуние
есть много. что-л. пищу из бобов горох фасоль
вставить в поленницу [illegible] – успок. процедуры

29.01.10. Тема: Щитовидная железа.

Тест. смазать кожу и следить за исчезн. йода.
✓ продукты: морс. капуста, орехи при недостатке йода,
сок: 1) калина 2 ст/л 2) морковь 4 ч/л, 3) вишня 1 ч/л.
разжижает кровь. → по 1/2 ст
– узловые. недостаток йода и Се. Любим
кофе и [illegible]. Утром кофе или цикорий
с молоком. Салат яблоки, грецк. орехи, тыква [illegible] белая

Настой Пит 1 ст/л стак. кипятка 40 мин. нас-
тоять перед каждой едой по 1/2 ст. Курс 1,5 мес.
[illegible] [illegible]. **лапчатка белая**
Врач - эндокринолог! изм. самочувств; раздражит-я
утомляемость. рост волос изб. на теле.
выпадение волос на подушке.
остеопороз. - тоже проблема щит. ж. её
повышенной функции
и снижается вес человека.
курение. снижает функцию щит/ж.
- Сон, движение, прогулки, проветривание.
Носоглотка, гланды — лечить

? **Как сделать сухоингаляции**
лук, чеснок, хрен, редька — выдавить сок
на марлю. и завернуть марлечку в
чайник. и вдыхать 2-3 р/нед
через носик.

Творог - белки
йод + аминокислота тирозин. — ← производит йод
→ эта пара нужна для щит/ж.
1) Запеканка творожная с мор. капуст
твор 2) 1/3 капуст + несол. 4) сыр грецкий орех 5) чеснок.
запечь в духовке или не запекая
или залить йогуртом
- на завтрак 10г. ~~сахар~~ сыра. йод. и кефир. обязательно

Переизбыток йода. Руки трясутся. Раздр-сть.
репа в любом виде. цв. капуста. фасоль
с [illegible] зато
- 0.5 л молока + ягоды земл-ки — весь день
- зимой 1 ст. ч.с. + 1 ст. ч. ор. + мёд — весь день
пить только воду или чай.
- капуста, репа. снижают обмен в-в.
и изб. йода в щ/ж.
- Врач I при недост-ке йода мор/кап. хурма
мол/и. свекла, чеснок, лук. яблоки,
? семечки. → [illegible]
II при переизб. й. груши. персики. репа
репа — для иммун.) гречка (соба, [illegible]) I и II
1 раз в полгода нужен анализ крови на все микроэл.
- камни пер-те. - морк.
Настои: 1) [illegible] 2) ромашка 3) валерьяна 4) ...

– сухость кожи. смягчающие. сантиметр от очень влажн. – удалили её. вот уже без пле- -32-
мо[illegible]ком. хурма. под фартук на мясо.
– сырое варенье: тайкая с медом.
аронии. боль-к комочкой.
– признаки: сухость кожи. дрожание рук.
по анализу крови [illegible]
– Бусы. слабость. сонливость. янтарь надевать плотно к шее.
пить лекарство и диета.
каждый день по 5 орешков. грец. предварит-но на ночь их замачивать. Движение по лестнице и пошла на танцы.
– Упр. для щит/ж. для шеи 1. ладони на ухо поочерёдно 2. на щеки и лоб 3. руки "вниз" вперед 45° и за голову "сомкн. над голов."
– Врач о янтаре. он содер-т микроэл.
– Пиявку на обл. щ/ж. при узловых обр.
– Рецепт от мал. кол- чай ×2 от 1-3 мес 10-15 мин 3-4 раза
1) имбирь на терке 1 ч.л. залить кип. 20 мин наст
2) затем щепотку корицы. наст-ся 15 мин.
затем 3) мед. и выпить.
– 1 р/д в полгода – делать диагностику щит/ж.

30.I.2010. после полночи нужно организму нужен
фи отдых.

30.01.10. что съесть, чтобы худеть

– садится зрение при деф-те цинка
✓ белков одновр. м. принять 30 г.
– правило тарелки: 1/2 .. 1/4 .. 1/4 ..
– путают жажду и голод.
попить – и если через 10 мин хотите есть – ешьте
– у жен 50% ж-н > вес у мужч. 30% > превышения
– в период бер-ти привес д.б. 6-8 кг.
✓ жирной пищи в ж/н. – кроме жирных блюд печень особост . . . чем б-е густой.
при задержке стула пища. нельзя.
сочетание прод-тов: помидоры запивать молоком, это вр. «Са» из мол. не усваивается в помидор кислота
✓ чай с молоком. англичане придумали в мол. пили чай. Са тоже выводит на стенки. не пей чай с молоком

- 1г. сахара - это 4 ккал. Это пустые калории
- его ~~сахар~~ произ-т через кости сожжённых животных
т.к. его очищают в крематории
- Мор. гребешки и треска - почти одинаковы.
- Зимой белки жиры весн - овощи фр.
летом: овощи
✓ яблоки. Утром натощак. тартроновая к-та.
от б. почк, печени и сердца - полезны
[illegible] они
✓ все фрукты сухо в отдел. с белк. или кашей
у ч. соз есть фрукты. их только с утра.
✓ сначала надо съесть кашу а потом фрукты.
✓- вит. Д. - 7-10ч. свечение [illegible] (+ вит. С?)
профилак-ка атероскл. и диабета.
✓ вегетарианцы. дети отстают от сверстников.
перестают расти. только м/м., нет
холест. хотя масло надо.
✓ свежие вег. соки. эпидемия сах. диабета
фруктовых ... -индустр. через 6 лет к диабету.
- отказ от полуфабрикатов
✓ в 16. ш. шлиф - [illegible]. - см. в загол. в-ке гороха
в тех. года
- рис уст-ся 3-4 часа. → не шлифованный бурый
Если шлиф., уровень вообще сахара в крови
это уже м.с.- т.е. к диабету.
- соль задерж-т жидкость. для сн. АД убрать соль
- досаливать в тарелке.
- м. заменить лим. / соком.
- секрет того что двигать м. на 1 кусочек больше жевать.
выр-ся фермент
- 2 от экв пак. банан. соп.
- ~~есть~~ после 6 час. т.к. голодаете 10-12 часов
нужны белки. при голод-нии > 10 час
нач-т выр-ся фермент, которые затем [illegible]
✓ после 6 час овощи.1) вар. 2) мясо. 3) рыбу м. есть в пищ.
не надо только углеводы (кашу). при сужении
не чув-ся.
- после 3-4 часов. 2 приема ост-ся.
- есть 5 раз в день.
✓- на обед есть долгие углеводы: хлеб. каши.
обр. кашу с утра + масло 5г.
содер. К. Р. Са. и. В.Е

✓ греча ↓ в > 5 раз получ. риску [illegible]
полезно об опухолей рак.
- вредна манная
- 1ый ужин в теч. 1 часа получ. завтрак. после сна
- на ночь надо 500 ккал.

?✓ исчезла изжога. Ольга. Бедра на 5 см. уменьш.
[illegible] телемарафоны. Вылечила гастрит.
- Ур-ть веса ур-ся 5% от диет. и 80% их ведущих
- 300г. шашлыка и что съедите
300г. вареного мяса — нет.
- На пару — самое лучшее приготов. блюд.
сохр-ся полезн. вещ-ва.

?!
✓ о рыбе. при одной заморозке [illegible] 70% белка
- почки 2 ч/л залить 2 ст. кипятка и пить в теч. дня.
для очистки почек и кожи.

1.02.10. Тема: Молоко

- Если молоко запиваем хлебом
пузырьки. молоко начинает брожен. [illegible] в желудке
✓ - пить надо отдельно и маленькими глотками.
- Упр. при возникновении болей:
1. стоя ноги на шир. плеч. руки в ст[illegible]
2. подтягивать колено поочередно
пить молоко с ябл. кожурками. Нагреваем.
✓ - суставы. отварить рис. залить молоком
и вновь отварить. добавить [illegible]
и мёд. принять не > 1 ст. Выводят соли
- Козье молоко, перитонит помогло излечить.
Кожа чище.
- до 6 л выпивал при 185 см. вес был 80кг Малахов
пить [illegible]. зубы, кости — „Ca"
✓ - Изжога — парное молоко.
Белок перепелиного яйца + 1ст. молока
(м. козьего) взбалтываем яйцо подогреваем и добавляем меда. — противовоспалит.
для желудка Вывод: козье молоко полезнее
механизм адаптации

- Помнить цельное молоко — не кушать
от 3х мес. до года искл. если нет [illegible]
- козье и коровье разные.
- Лучше вечером а не утром.
- Кисломол. пр-ы имеют ферменты.

√ В кефир, а ряженку м. доб. фрукты
ягоды. Молоко пить отдельно
а в кисл-мол. пр. м. добавлять др. пр.

?: Уши при простуде
лук головку углубленно льняное масло
и в духовку. Ватку скрутить смочить и в ухо
- Творогом козьим суставы вылечили
- Домашний козий творог.
Мол. в комнатном + ложечку йогурта постоять
фрукты. марля, перевязать.
- Сыворотка окрошка вместо кваса
с огурцами.
маска для лица марля смоч. сывороткой
- остеопороз. не допустить
В отвар 1 ст.л. 40 мин настоять
на 1 ст/л листья 0,5 л сыворотки, м. добавить ягоды. клюквы.
- Врач: желатин — проводник (протектор)
в сыв-ке много Са и молочнокислых бактерий
суставы. тоже хорошо усв-ть.
- м. через кожу, т.е. натирать.

√ Если орг-зм не принимает молоко, то
м. начать с каши (мол. и вода пополам)
или с желатином или кисели.

? слабые десны. свежий огурец на
мелкой терке. 2-3 ст/л ог. сока — полоскать
во рту. а жмых на 2-3 мин к деснам
- Маска по 1 ст/л тв. 1) молок. ол/м. 2) морк. 3) сока 4)
на 15-20 мин.
1 ст/л толокна 1) 1 бел. яйц./мол. 2) 10-20 капель ол/м 3)

!- Волосы 2-3 р/н теплый кефир в корни волос
20-30 мин. + ванну для тела. 2-3 упаковки сух/мол.
- Овечье молоко 2л. не довести до кипения.
Остывает 10-15 мин. Ряженка + ч/х хлеба —
чтобы быстрее заквашено. Закрыть. марлей и в тепло

на ночь. К утру [illegible]

– Сыр мягкий домашнего употр. изготовл. абхазцы научили. Сычужный фермент из желудка телят. 1.-1,5 г. на 100 кг сыра. Молоко подогр. до 50°С. Укутываем и заквашивается. Стоит мин 15-20
Через сутки – мягкий сыр
Суставы перестали болеть.

– Мол. коктейль: 1 ст мол. + 2 ст.л. мёда + банан. + лёд 2 ч.м. + сок ананас (или клубника манго папайя)
С утра пить.

– Врач: в молоке молочный сахар, который не всеми переносится. (японцы!!)
а остальные люди все могут пить.
лактазная недостаточность у японцев 99%
у укр. 13% у русск. ∠.

– на завтра 21 II -2010. активные почки.
Огур. 1/ст.м. раст. + 1 ст. 2/мол. или минер. вод.
по 1/3 ст перед каждой едой
для профилактики почк. кам. болезни.

2.02.10. Тема: Ужин после 6 часов. [illegible]

– Ужин. сок: 1) апельс. обл. + 2) морк + 4) цветочная капуста
+ 3) шпинат (худеем легче)   Заварить капусту. (усил. обмен вещ-в)
по 50 г в теч. дня пить.

– Живица жевать смолу 10-15 мин когда хочется есть
Дезинфицирует полость рта. Можно положить под язык.

– Врач-диетолог. Почему люди по ночам едят > чем по утрам?

– На ужин хорошо. I молоко с медом.
II салат фруктовый и [illegible]. III чай с ...

– Не есть перед телевизором.

– Правильный ужин: 1) творог 500 г + верхушки 2) сельдерея (усил. обм. в) + 3) укроп (успокаивает) + 4) петрушка + 5) кинза (усил. обм., выв-ие шлак/соли) + 6) раст. масло + 7) чеснок
обилие клетчатки – не будет проблем с кишечником.

– Ужины отменила при выходе на пенсию похудела 22 кг.
Завтрак – обильный, обед – суп, ужин – нет – только кефир

– Салат: капуста, помидоры, огурчик, свеклу на тёрке.
+ морковь сырую на тёрке. + чернослив порезать + грецк. ор.
(м. и кедровые). + ябл. на тёрке. + сок лимона + ол. масло
обманем желудок, заполнив его этим салатом.
– Н. Дроздов 7 овощей: морк. огурц. капуста,
Ест целиком перец болгарский.
– Хочется сладостей → сушёные яблоки.
– Врач. кушать на ночь. также, как животные
страдающ. рек-уют не есть после 6 часов.
овощи не сырые, а печёные и тушёные
даже яблоко печёное.
– утром будет дефекация. после этого ч.ч.
– 9. Бронхит
под. брусники [illegible] [illegible]. по 1/2 ст. перед едой
✓ – 1 ст. кефира + 1 ч.л. семена льна молотого + сахзам-ль
набухнет, чувство сыт. и жив. есть не хочется
✓ – Сок: 1) яблоки 2) морковь и 3) сельдерей (черешки).
Вечером выпить этот сок, а в 6 ч. дня есть всё, что угодно
– по 25 гр. 1) чернослив. 2) инжира залить 3 л воды
кипятк. и уваривали до 2,5 л. (2 л + 500 г фрукт.)
и не наедимся и будем сыты.
и проблем с кишечником утром не будет
– Ужин полноценно. долг, а если захочется
есть, то орешком
– Упр. которые помогут не наесться на ночь
Дыхат. гимнастика из Китая медленно
вдумчиво. 1) Лягушка. 5-10 мин.
сидя на стуле. Ноги под 90°. Руки локтями на
колени. Правой ладонью кулак обхват. Опираемся
лбом на кулак. Дыхание после 2х мин. закрываем
→ гл. вдох и выдох чувствуем живот.
– Куриное мясо на ночь.
– Должны что-то делать. н.р. ест научили делать
коктейль с ябл. и фруктами в блендере
т.е. надо заполнить чем-то желудок. На
пустой не заснуть. Главное – не быть злым, и.ч.
– Врач: захотели в 11 час. есть – придётся делать нелюбимую
неприятную работу через 2 дня организм посмо-
мается, несчастие и не будет просить есть.
– Творог + мят. зелень. – не завтра 3.02.2010.

3.02.10. Тема: иммунитет.

- простуды преследуют.
- √ массаж стоп.
- √ собачью шерсть - носки или в подошвы
- уксусным спиртом натереться при выходе.
- завтрак кофе с бутербродом? нужны
- √ ферменты → сам. чеснок (к соли.) [illegible] тогда [illegible]
- √ → имбирь натереть в термос - чай; т.е. имбирь в кипяточке

- как бороться с простудами?:
пробежки. б-ш. ходьба быстрая от 2х до 8 км.
и к купанию ~~в хол. воде~~. всё в лесопарке.
начала в октябре. 2 года ходила, занималась в парке и прошла простуда.
3 года назад начала моржеваться. вода кажется теплой

- что происх-я с иммун. ! √
тренировка нужна [illegible] дольше 1-1.5 мин наступит переохлаждение.
- т.е. надо очень резко. эндорфины. выбр.
- √ контр. душ - делать.
тазик махровое по
- √ гимнастика от [illegible] для горла
1 наклон головы к плечу. поглаживание и постукивание " 2. наклон к груди [illegible]
3. звуки "я" "е" "ую" "ым" - мимика!!
при этом выр-ие "злой"
врач: за эту гимнастику улучшится кровообр. около щит/ж. ул-ся иммунная сис
- это снимает [illegible]
√ стрессовые ситуации успокоит. настрой позитивный настрой петь песни
изб-ся от курения

2 рецепт от мозолей натуральный (испытанный).
лук на терке. В эту кашицу 1 ч/л соли 2)
в марле. к мозолистой [illegible] на ночь
и закрепить бинтом

- зарядка иней 10 мин. еще в школе их приучили учит-ли
три учит-ля 86 лет. зарядка на снегу.

! Елена Маркина уч-ль физ-ры.

- Утром росной пробежку. Души от поясницы не носит головных уборов. вверх у виту хол. вод и сразу полотенцем,

- 81г. висит на канате (в таком возрасте)

✓ - Упр. Утром 5 мин. на плечевой пояс и на приседание.

- от гимн-ки усилен. кровообр.

5 правил для человека и иммунитет.
1. хорошее настроение
2. здоровое питание ✓
3. ритм жизни (спать в одно и то же время) ✓
4. физич. упр. ✓
!5. смывать вечером теплой водой энергетику усталости ✓

✓ коктейль по утрам:
Сырые 1) морковь, свекл. 5 шт + 2) сок лимона + 3) мед
антибактерии. антиоксидант сладкая основа

✓ - Утро с каши овсянки и греча ЖЧ - содержат д.б. мясо и.ч. белок - для строения клеток

- Укроп, петрушка т.е. зелень 1) или кефир 2) в блендере. коктейль потом + 3) мед вновь взбит. ✓

- Растения на подоконнике: каланхоэ. герань
✓ Каланхоэ листик сок. от насморка
✓ Начнёте чихать и всё выйдет (только более трехлетнего)
- алоэ 1) рубить + 1) мед и есть от горла и для кожи, рук, ног.
✓ Ощущение обволакивающее
✓ Герань есть лечебное листик размять и потереть височки. В ухо трубочкой вложить, если сильно заболели простуды.
- Клара Доронина об этих растениях
Герань душистая - герань лечебная
при вдыхании она выделяет запах.
- Дикорастущие растения:
✓ 1 ст. кедр. орех 1) + с мёда 2) + 1 ст. 3) рябина калина ягод калина
по 1 ч.л. с утра

4.02.10. Тема: Мед и продукты пчеловодства

✓ Мазь от ожогов!.... благотворной структурой воск считают
дезинфекция прошла скорее
✓ Мазь прополис 1) замороженный измельчит.
2) спирт на вод. бане растопить.
Этой лепешкой смазывать на вод. бане 2 мин
при ожогах, б/~~перелом~~. и при массаже.

√ при этом каждый сустав массировал весь организм.
1,5 месяца через 2 мес. рука начала дв-ся

√ - Профессор Игорь Влад. Кривошилов-Москвин
Прополисная мазь. восст-т мёртвую ткань
от б. Паркинсона основа - 1) мед 1ст.л. (на 1 приём/
пыльца 2) размолотая 2ст.л. + настойка 3) прополиса 1ч/л
+ маточное 4) молочко если эмульсия то 1 ложка
и их неск. гранул)
Дефицит фермента дофамина этот / перерожд.
+ еще м. добавить ч/вер " — от того содерж.

√ Польза ЖКТ:
1 ст.л. меда в ст. воды - с утра и м-т повышается
да еще если доб-ть ябл. уксус.
Если с утра: раб-т ЖКТ, печень. и настроение.

√ - Картоф. 1) сок с 2) медом. для нор-ние желудка
1/2ст. сока + 1ст.л. меда при предвозникновении
перед едой 2-3ст.л. пить гастрита.

- От язвы - за 1 мес. личинки трутня 1ч.л на 1ст. теплой воды
Напиток 100г. сл. масло 1) несоленое 10г. 2) прополиса натертого
на водяной бане 7-10мин. перемешать
затем 3) 2ч/л меда для вкуса — всё это
смазывает слизистую об-ку желудка
и лечит язву. н.ч. многослойное обволакивание ЖКТ, желудка

√ Есть ли противопоказания?
прополисное масло при язве. нужна высокая t°. - при обостр. язвы
пыльца перга. - при патологии печени
и гепатопротектор. нашла - печень

- Ноги. варикоз. и уплотнение
1ый день в 5см от узла выше или ниже
2ой 2 шт. 3ий 3шт. и т.д. до 10 дней
- колени. деформирующий артроз
сок редьки 1) 1,5ст + 0,5ст 2) водки + 1ст.л 3) соль + 1ст.л 4) меда
в темном. на 2 сут. → 15-20г. растирать на
проблемный сустав (лучше после бани) шарфом
и на ночь. Махоровая укусила мало назойливой

✓ Укусы пчел ~~от~~ сильнейший биостимулятор разжижающий кровь взрыв иммун-та. но возникают аллергические реакции.

✓ - от целлюлита 1 раз в нед. мед укутывание
сначала натирать. затем положить мед. на проблемные места 30-40 мин.
смывают теплой водой и укут-ся махр. полот

-✓ мед очищает усил-и кровообращ.
тонизирует мышцы. (тест, гипер) гемолитовой.

✓ Мед обеззараживает и убивает микробы.
В войну партизаны раны лечили медом
с он был натуральный, небалованный сахаром
В рану положил мед (гвоздь ранил ступню) и
пошла черная кровь. (упоминал "Грязь")

- Полиартрит деформирующий.
укусами, отказался от гормонов.

Ребенок 4х лет: воспал. легких хрипы. дыхание только животиком. Мама не отдала ее в б-цу.
Обмазали грудь и спинку медом. полотенцем обернули. уснул. За ночь прошло. Дыхание восстановилось.

✓ - Рецепт медовой пасты. Шокол. конф. из 1кг [illegible]
грец. орехи с медом.
курага 1) грец 2) орехи изюм 3) инжир 4) ч/слив 5)
через мясор. → + 150г. 6) меда + сок 7) лимона
- [illegible] шарики и обернуть кокосовой стружкой - для красоты

- Врач - богата клетчаткой витамин. и микроэл.
полезно при запорах и серд. сосуд. заб.

- Медовое оберт. жаропонижающ. и противовоспал

с молоком: утром по 1ст/л каждый
хранить не в хол-ке.
[illegible]-живать мед в сотах

1 ч/л хрена 1 ч/л меда 1 р в день - для сердца
при инсульте - липового меда

- На завтра 5.02.2010г
салат: вар. 1 свекла с грец 2) орехами - для работы мозга

5.02.10. (Тема!) Большой живот

– Талию измерили – 130 см. вес: ~ ?

√ раствор из 0,5 л воды/м 20 г прополиса 30–40 г..?

Массаж: щипать 4 ст. от пупка 24 раза по кругу
и встряхнуть руками лишний вес – „сбросим"
– начинаем по 4 ст. 26 раз по часовой и большой
круга к пупку. и „сбросили"

√ чай 1 ст/л кассии (расщепляет жиры)
1,5 стакана настоять и пить по 1/2 ст. 2 р. в д.

√ Упр.: 1. стоя на стуле – на ягодицах двигаться
2. кулачками подбородок
3. на кулачках от стенки корпус не сгибая

– Салат „мясо" морковь – свёкла – сельдерей, капуста – 1
Заправка для салата – клюквенно-кунжутной с соком лимона
+ ростки ← Врач – способ очищения кишечника

– 3 составляющих: 1. пров. сбал. пит. 2. дыхательная гимнастика
Танцы „живота" 3. – – – ?
Сложно себе представить. Это мне понравилось!
1. бубен. 2. собачье дыхание 3. 8"
4. медленный шаг. 5. грудь направо и встряхнуться
противоположно. – беременность и новообразования
расшифровка: 1) втянуть живот и „удалить"
[illegible]
2) только можно дышать 3) бедрами вписать 2 местах
4) поднимаем по чуть-чуть одну вот ту другую прижать
ноги. колени мягкие 5) при встряхивании
грудь и живот колеблется.

2. растяжение голеностопа
луковицу на мелкой тёрке + сахар 1 ч/л в 1:1; на ткань
к больному месту, сверху бинт эл. 3–4 раза на ночь

– диет. Ольга Богданова
√ Завтракать надо: чай и фрукты.
√ 2-ой завтрак: гречка замочить с вечера минер.
+ с кисломолочн. 3)
это сытно, легко и вкусно.

– диета: отменить хлеб и сладости. Убрала вес на 5 кг
Да: фрукты. каша на воде. рыба. курица
– отдых на море. основная еда: рыба, курага
мало хлебных продуктов (?) чай зелёный

Врач: живот. скапливает позже. и отриц. эмоции
- 2-3 кг / месяц - средняя скорость ухода веса далее.
- Вести дн-к записи еды.
√ - хитрость: с вечера запланировать, что будете есть завтра. Ночное программирование.
√ Шлаки: 1) почистить организм
- 2 грейпфр. 2) апельсины. 3) 1 лимон - сок давим - разбавить 1 л минер. воды и выпив. для вычищения.
Сок надо доб. сах. имбир. курк. перец. корица
чистит и почки. желч. волос
I на завтрак: помидор. огурцы. салат
I и странно, что не хочет есть? Это!!
II - повышенный холестерин. вывести гречей:
греч 3 ст/л перемолоть в муку. Затем 1 ст ложку
доб-м 1 л кипятка - будет гречн.
+ 1 ч/л на 1 л этого киселя.
IV выводит токсины из организма. Пить вечер. дн.
- Пить сок квашен.-капуст. Этот рассол
как отмыв. клизма он собирает шлаки
и выводит их как клизм.!
- "ж-но" похудела, а живот остался
" всё таки надо почистить орг-зм и двигаться,
и-и зарядку [illegible]. на прямых (наклоны) ногах стоя
собирать разбросанные спички. медленно
√ 2-10 мин по утрам.
Как почистить рыхлый живот: рис круглый
70 ст/л в колб. хол. кип. воды и на ночь
в хол-к. Утром 1 ст/л варить 3-4 мин
б/ соли и сахара. Излишнюю слить воду.
— остаток вновь залив. и обратно в хол-к.
- 1 раз в год проводить такую процедуру.
- рисинки стали пористыми.
Всю эту кашу. съесть рис" по 1 ст ложке
т.е. рисовая диета. Врач не одобряет.
• V 4 вещи врач реком. вместо этого: 1. мотивация
2. нет непререкаемого авторитета для неё
3. диета нужна - безуглеводную 2-3 недели,
алкоголь картошки хлеба
оставить мясо, рыба, яйца + нелипк. овощей.
V двигаться не ≤ 2-3 часов в день.
1 раз в нед. разгр. дни - жевать медленно до первого насыщения.

8.02.10 Тема: Масленница. Блины.

Блины — на осн. кефира. молочн. сыворотке (с содой)
начинка — маленький акцент - яблоки, ревень
(не мясо! - рыба!) капуста, цедра лимона
блины есть до 18 час. нельзя на ужин √
лучше на обед.

(7.) Поясница. Упр. 8 раз. руки на полу и ноги
прогибать спину " 8 раз. ....

√ Растирка: 5 стручков 1) горького перца 3 ст. 2) коньяка
залить 1 ст. 3) раст/м и настоять 9 дней.

√ Рецепт блинов полезных
100 г 1) греч. крупы в кофемолке до муки
+ мол. твор. сыворотка 2). Взбить с. оставить
на 30 мин – 1 час Затем 1/2 ч.л. 3) соли (если > будет бледн.)
2 ст. л. сахара (если >, то будут твёрдые)
3 яйца.

В рец. } сах. пудру для цвета (вместо сахара)
об этом рец. } полить соком лимона

Смазать жиром — основы не блина
Это будут блины от анемии т.к. гречневые.

повар: — блины это горячая закуска. их з.д. 100-150 г.

√ Рецепт оладьев из овсянки с морковью
I — овс. молоко на 1-1,5 часа морк. протушить
и добав. молоко затем после измельчив
добав. желток и взбитый белок. I ÷ III оладьи
II на основе кефира 1% молодую капусту.
чуть протушить затем мол. и яйцо
III картоф. масса + чуть сыра — тоже оладьи.

√ Напитки: овсяный кисель.
1 л теплой воды + 1 ст. крупы (герк. измельч.)
2 суток в тепл. месте, (из) марли отжать
затем мёд и м. корица по вкусу.

Врач: обострение панкреатита — нельзя даже 1 блин
с кусочком семги. даже от рассказа
о нём начался приступ.

⑦ Усталость глаз от компьютера

смотреть вдаль. На кончик носа — на горизонт

Травы! на ма/что 1ч/л василька ромашки

и обольем горячей водой. Отжимаем 2а таких

мешочка и прикладываем к глазам.

больше 2х часов не работать. 15мин отдых. и вновь.

✓ Начинка — соус. Картоф. блины с сельдереем.

↳ Тыквы¹⁾ на воде - потушить. раздавить + черн²⁾ перец.

+ ломтичку³⁾ морк.

или: Кулага чуток тыкв. Т.е. не с белками,

✓ - Сочетая масла. перец¹⁾ болг. листья²⁾ салата. лимон³⁾

+⁴⁾чеснок ⟷ начинка.

✓ Блины с хреном 3ст/л + 1ч/л лим. сока. перемеш.,

на блин трубкой разрезаем на кубики —

и с шипами ~~[illegible]~~ и хорошее измельчение.

- Большой блин 3л масса. разрезать на куски/части,

начинка м.б. тушеная капуста, морковь

✓ - рецепт от переедания I÷III 1л кипятка I 1ст/л мяты

15мин наст. в это время размешаем II 1ст клюкв.

процедить и туда III 1ст/л меда.

помогает от А/Д. Здесь мера разумн.

пищу. К тому же успок. пищеварение.

Песня. и затем рецепт сбитня от [illegible]:

кипяток 5л корицы и имбиря гвоздик кардамон. Мёд 5ст/л.

лимон-п. и добавить малины, варенья

9.02.10. Тема! Семейное меню для фигуры.

- ✓ 25 лучших супов, черепахи её! Запеченный

картофель в мундире с топл. масло,

компот с сухофруктами.

А¹ Жена прибавила 36кг, надо 65кг. в 2ой

и через год вопрос до 90кг. (кофе, молоко).

и мб с мясом. греч. каши. и т.д. для каждой фигу.

— Надо долго жевать. сосиску мелко порезать и жевать кусочек долго.

на лист капусты: кусок говяд. перчик. +. —

лимона и обжарить. жевать этот бутерб. не < 30 раз.

— 3-4 раза вегет. борщ. без сметаны и мяса

— уменьш. кол во еды на ночь.

— не покупать вкусн. продукты. — не доедать за детьми

? ..... [illegible]

Тонк. семечки - в кофе-м. + мед → шарики, регулярно их ест.

- Комиссия артист: питаются скромно на наших прод-х а не на экзотике. Печенка 1) куриная, 4) огурец, 3) петрушка, 4) репч. лук на мясорубке или блендере-пюре.

- Врач: 2 ложки на бутерброд достаточно

- Б" в шестой 5 лет не ест мяса. постепенно перешли на курицу только. Дочь первая перешла на вегет-ство. Любимые бутерброды: 1) баклажаны на пару ~~пластинки~~ дольки помидора - основа. Затем 2) помидоры 3) сельдерей 4) петрушка, 5) укроп. 6) грибы (белые и ... марин. с рыжим) свежим ... и чесноком. 6а) м. сыром и зелень в духовке.

- акт. Тат. Абрамова - мясоедка. 2 сына и муж.
Эти бут-ды бу майонез. и ...

- мясо грудки с лимоном и оно будет сочным в холодном виде на хлеб. Туда же м. помидор, зелень, кунжут.

- Тарасов. 1) Белковый салат: фасоль 2) огурец ~~3) оливки не надо~~ и сока 4. ... в кач-ве соус майонез. ...

- Врач: мясо на пару научись без хлеба. в вых. дни - ... мясо и овощи.

мясо - это энергосберегающая пища. После него хочется полежать - это естественно. И очень полезно мясо в вых. дни. "Ода! Белок!!"

- В" институт биолог. девица. Софья Мыльникова 43 год утром 20 мин гимнастика в постели.
- потом упр. с мячом - каждое упр. не < 20 раз.
- Дышим носом ... . Поёт в хоре.
- Может 1 мин не дышать набрав воздух в легкие.
- Стирка вручную. Не передает. Не ест ... сладкое - редко - Каждый день овощи на столе.
- На завтра 10/II-2010 г. 2 суточных сутки - голодать и ... разгр. день. Затем ... и питаться весь день. очистить печень

10.02.10. Тема: Хлеб

... пропущено 28 мин - начало

- Кулинар: хлеб купить - ... 1) мука 2) соль? 3) ... 4) ... 5) ...

- Пш-цу и рожь — замочить на 12 час. В ступке растолочь
это зерно с ростками. — мякиш — у рецепт хлеба.
+ соевое натур. молоко. чуть упрощённый

? От последствий бронхита
выдох с сопротивлением. М. надувать шарик в вод
5 мин. Вдох очень медленн. выдох — в шарик.

350 г. — муки 250 г. — воды 2 ч.л. — сах
на противень кук ~~об~~ 70 мин — Кусковый хлеб
30 г. слив. масла раст-ть в тёплой воде +
+ 100 мл. + дрожжи в формочку. и печь 180°,

- Дагестан хлеб с кунжутом и тмином.
~~Марина~~ Патя Магомедова 39 л. была всё. канатоходка.

Хлеб от бессонницы:
Тыкву 1) кубик. в сковор. + соль ? 2) масла водичку
тушить → в пюре. доб-ть соль 4) 3) ст/м соду 5)
6) корица. 7) взбитые яйца 8) анис: сем.
Замесить негусто и в печь 180° на 45 мин,
~~это~~ будет пирог.

- Врач — о таком хлебе — это лакомство. Он слишк. калорийный
Хлеб ржаной полезен! Для функции и флоры ЖКТ
- пшеничный менее полезен.
- Чтобы похудеть — хлеб грубого помола, т.ч. он долго усваивается. Долго жуёшь — чувство сытости даёт. В обед хлеб обед, в сутки 300-400 г.

Для волос: I и II корочки подсушить. половину
I залить водой. Закиснет? процедить
— ополаскивать волосы и лицо процед-ным р-ром
II доб-м 1) мёд 2) желток 1 ст.л. 3) шипов. 1 ч/л. раст. масло / тёплое касторовое
втирать в кожу головы и держим 30-40 мин
потом прополоскать без шампуня и только в тёплой.

- Для кожи рук скраб. 1) 3 корочки засуш. хлеба перемолоть в кофемолке 2) 2 ст.л. льн. масла или ол/м.
3) 2 ст.л. соке огурца + 4) кофе — это скраб на 10 мин, Великолепные качества кожи рук уход.
- Врач косметолог: для волос. с осторожностью если светлые то не ржан. или касторов. масло, а т.
д. м. отвар ромашки, крапивы. масло чабрец,
если сухие волосы — то добавить сок моркови,
- огурец и лимон добавить для удал. пигментации,
- также этим скрабом — локти. они смягчатся

40

– в эту маску: мёд; а для отбелив. сок огурца и др.

если для скраба – то не творог, и меняется по мере созревания

а белок для маски в основе которой хлеб

– Диета – это образ жизни, а не 2-3 недели.

√ Застарелые мозоли: хлебный мякиш + ложечку мёда т. 2:1. т.е. в 2 раза < мёда пластырем на 2-3 дня.

√ Если на „косточку" ноги – то делать каждый день.

11.02.10 (Тема!) Напитки

– Вода – это тоже приём пищи.

I С утра кофе, чай? Надо пить с утра стакан воды чтобы запустить пищеварение.

II После фруктов, овощей – пить через 1 час.

III Если картофель. – то через 2 часа пить

IIII Если мясо – до еды или после еды через 3 час.

– √ Напиток из чаги по 1 ст. в день курс 0,5 года укрепл. и [illegible] норм-т обм./вещ. и уходят отеки.

20 г. чаги + вода не t > 45°. Укутать и настоять в теч. ночи. Утром процедить и пить в теч. дня

√ Серебряная вода у кого-то была полнота, суставы болели всё убрала. Клюкву растолочь; Вода кремниевая → в 3 л/б настоят. t ком. °С. 2-3 дня. Надо – т. прим. 1) воды затем 2) клюкву + 3) 1 ст.л. мёда.

– Если любите сладкое, – то доб-ть стевию.

– √ Клюква полезна при почечных заб.

– Отеки: ноги или к вечеру особ. – это сердце слабо.

Если почки – то ограничить соль и консервы и даже хлеб. (?)

– при распаде жиров обр-ся вредное вещ-во ацетон

– 30 мл на 1 кг. веса человека → 2 л в день.

– О чаге: в медицине как профилактика против опухолей, а так же псориаз. Лучше пить её, чем сладкий чай. Не навредит.

? – от насморка. 3 дня при t = +3-4° алое

ал. сок 1) 1 ст/л + 1 ч/л 2) обл. м. 1 ч/л 3) шипов. 1 ч. ягода

(100 г. сухого шип. в кофем. + 100 г. раст. масла 2 недели)

пипеткой в каждую ноздрю по 3-5 капель.

√ Зеленый чай. спос-т снижению веса.

28лет ж-на был вес 116кг после рождения ребенка

Ощущение большого бессилия.

– от высокого АД.

50г. зел/чая + 1 ч/л пропаренного риса

в течение дня пить. рисовый кисель на зел/ч.

– 1 л. молока нагреть до 80°С + 1 ст/л зел/чая

вместо пищи сам в теч. дня

– Чай с мол. вредно?! Ca "выпадает в осадок на стенки"

если > 2 ч. Ca. врач – не вреден.

– зел/ч полезен летом. – зимой [illegible].

√ Тибетский, калмыцкий чай с пряностями

– чайный гриб- сод-т ферменты

м. похудеть: по 1/2 ст 2-3 р/д до еды

– Сахар и чай – это сырье для роста гриба.

– зел/чай сод-т антиоксиданты от [illegible] диабета

√ вр. Ирина Мирошниченко. [illegible]

маленькая чашечка кофе на [illegible]

У неё было низкое АД. сейчас на цикорий 3) сахар

Дать рецепт: пуд 1) кофе 2) цикорий 4) корица сахар

+ 5) пуд какао — варить в старом чайнике,

здесь мало кофе и много цикория. Итак: 1–5

√ живые продукты вместо кофе и как худеть.

1) черника 2) свекла 3) морковь для заварки в деревне.

На терке св. и морк. и в духовку. → сухими будут

на заварку сухие эти овощи.

– цикорий цикория, морков. желудей

получить приятный вкус как у кофе.

√ стимулир-ет работу почки и сердца.

Квас Болотова выводит шлаки

3л. воды или сыворотки + 1 ст малин. варенья

+1 ст.л. сметаны + 1 ст. сахара (или 2 ст. варенья)

на 10-15 дн → по 1/4 ст перед едой за

м. на сосновых иголках, на бананах и т.д.

√ Е[illegible] квас на свекле ок.

свекла 1) хлеб 2) сах. песок 3) залить кип. водой

соломка корочки В тепл. место на 3 дн

закрыть сосуд марлей. Процедить через марлечку

Врач: отмечено 10-ки тысяч в день у [illegible] о квасе Болотова. Микроорганизмы полезны их много на малине. вишне. корнеплодах эти микр-змы покоятся на кожице, и. полезны.

12.02.10. тема: Овощи.

- Делать массаж ушных раковин 2-3 мин неск. раз/день
- Свек. сок снижает А/Д на 10 единиц (+ немного моркови.)
- Жмых — 1) отлично. 2) сахар 3) / 4) соль не надо доб-ть мука получаются котлетки. — арт. Влад. Назаров.
- Жевать надо дольше. Овощи — ест. пища.
- Мясо — ядом и страх животного, которого убили.
- Ухаживая за овощами своими руками — их есть и
- ~~Салат~~ Свёклу 1) натрём 3 ст.л. 2) сахара залить вода + 1 ч/л 3) с [illegible] и [illegible] кефира. Этот квас очищает организм и обновляет кровь.
- Арт. Наталья Хорохорина — от А/Д
~~упр.~~ помогающие снижать А/Д. Дыхательн. руки вверх тянем их вниз. расширяем живот и потом резко выдох сбрасываем руки.
1 свекла 5 морковок. 1 стак. св./сок 8 стакан морк. сок,
3 р/д за 30 мин выпить до еды.

Врач: здесь микроэл. для самораз-ия организма в овощах есть антиоксиданты
когда много мясн. пищи. угнет... . Овощи.
капуста — подходит всем.

? как наладить работу ЖКТ с помощью движения
1. коврик. стоим на коленях 2-5 мин.
тогда кишки выр-ся с ног к желудку.
2. Это зона и локти руки на плечи и шее и плавные повороты
3. 2 кулака в область живота. Наклон. Вдох - Выдох при наклоне выдох 5 раз.

- Ж-не. Был вес 130 кг. Исключила картофель. заменила 1) сельдереем на пару + 2) чечевица → огурец + топинамбура — дыньки, вишни
- на мелк. терке ~~сельдерей~~ на терке 1) тёртым морковь 2) + яблоко + 1 ст.л. 3) [illegible] 4) + укроп 5) петрушка + 6) [illegible] + 7) лимсок
- На капусте похудела с разгруз. днями на 30 кг

– Капустный суп + сельдерей
Довести до кипения, не солить. Не варить почти.
Капуста любая (белокоч.) – монодиета.
Если вздутие, то выпейте что подобное.
– Квашеная тоже хорошо
√ – Картоф. заменить репой: 1 репа 2) мясо 5) соль
в горшочке. 4 молоком залить и в духов
180° 45 мин в горшочке.
В ней меньше крахмала. Традиц. пища на Руси.
(?) Как помочь суставам рук.
– Сжать кулаки, 10 раз → разжать до
– Отбрасывать плотно пальцы
– 2 грецк. ореха перебирать в ладонях в одну и др. сторону

√ Лук от семи недуг.
I – в нос сок лука закапывать
II – отжимать сок на 1,5–2 часа
в салат. от диабета до 3 ней
в конце дня. Использовать
→ её от причины,
(Керамик. или 1) любы. 2) лук репч. 3) соль 4) пить 5) сок
всю образующуюся жидк. салат утрамб. его
√ Тат. Конюкова. 2) Капуста бел(коч.) 1) 2,5 кг. 4)
Салат: на 500 г: 3) морковь 4) репч. лука. лимона
5) ... 200 г. сахара. 1/2 ст. уксус: лимон.
1/2 г соли. 5) + масла 2 ст. 5а + (ч/рец.)
Салат д. постоять не < 2 дней помешивая его,
потом в хол-к.
√ Андр. Туманов. Напиток с + лимон. 1) сока
и медом 2) – в кач. вс. утреннего энерготоника
– Врач: острые блюда редьк. чес. – стимулируют пищеварение. Да ещё санирование
√ Противоп.: забол. при обострении
нельзя горечи при больных почках.
– Компот лорке кушать оладьи из тыквы
в место картофеля. (сам мама так ел салат
и грибной суп. ~~...~~ с тыквой вместо карт.
суп. тыкв. с грибами – рецепт
√ Салат делают натирая тыкву вместо мяса
+ пряности + соль/масло
Т. стимулирует пищев. ф-ции организма
и м. похудеть на ней ни давлен. т. в. ж.
– "Волжское село": напиток кис. мол. или масса – духов. 120° часа

— Соч. каша вареная с лимоном — в теч. 1 нед.

✓ Тыкву, помидор, 2) воду, 3) сахар и гомогенизир.
1 апельс. 4а) 1 лимон 4б) (на мясоруб. ап. и лим)

— Сухофр. орех алыч изюм — помидоры и в них тыкву молоть.

— Макароны — вареники из тыквы

— начинка тесто мука, вино, вода 4)

✓ Тыква 1) мол. 2) к. чеснок 3) зелень
Сердцевину из чеснока не класть, а садить в землю и через 2 нед. отраст. → она даст зелень.

— Сал. мест. на ней тыква киви лимон мёда [illegible] 1 ст.

✓ Повторный разогрев вредный — ! термообработ. вр.

✓ 15.09.10. Тема Пост.

котлетки из пшен. 1) зерна на мясорубке — чеснока 2) чуть и чуть посол. (мин

✓ — чай из листа мяты чуть меда стевии — пить 3-5 чаш.

— пост — подготовка к пасхе. Духовная подготовка, отсечь — на вступление. Справочник: вновь начал. Если впервые, то попробуйте либо умеренно — либо поступенно. Через неск. лет от 1ой перейти к 2-м. 3-м и т.д. по-тихо

— В 1-ую и посл. нед. — огранич. раст.
Страстная пятница — до выноса плащан. до поцелуя „плащаницы" — ничего не есть.

— Если болен. разрешен.

? остеохондроз. найти упр.-ия поз. [illegible]
1. на коврике сидя с прямыми ногами, сомкнутыми, прямой спиной дотянуться к ногам. 5 мин
2. тоже ноги врозь 5 мин 3. на коленях [illegible] 10 мин
4 — [illegible] стоя на полных [illegible]

— Игорь Сарукханов постится с 1991 г.
Первые ощущения целиком 22 дн. затр. ест мясо и даже холестерин накапл-ся. И-[illegible] любил мяс. мясом. заменить фасоль, боба.
Рецепт от И. сухих салат 1). баклажан 2), лук 3), перец 4) сладкий. Гречка (его сор-т) фасол. не солить и не перчить. и масло не надо. 5)

— есть обл. джем.

— бальзамический уксус — 2 капли и лимона в этот салат.

-Рец от мон. Грибы 1) отварить + чеснок 2) зелень 3) – фарши
4) помидоры вынуть и в него этот фарш
√ Мясо чем заменить? – фасоль. долго варить
+ томаты к ним и лук.
отварить 1) фасоль мыть 2) + свекла 3) натереть
корень 4) сельдерея + 5) яблок. и можно 6) рыб/мяс
√ отварная-на обед: 1)
салат редька + морк. 2) выбор 3) зелень чеснок + раст. масло
суп – из 2) мыть. 1) капуст. 5) лук. 4) + зел. 7) яблок
обжит добавить
компот. кисель разные + сахар. + кон. / или крах.
в лить в кипящую воду с клюквой
– Вывод: после 40 лет можно обх-ся без мяса
и заменить бобовыми и т.д. горох фасоль каши орехи
– это не диета, а очищение организма.
√ ~~Вто~~ Капуста снимает отеки. Чистит орг-зм.
ними-т иммунитет. 5 / ком. кал. каждый день
Fe. и J. – в кислокапуст. почки – ч/б. / капуста
в блюде. – 22 кал. полезно для диет
в ней много клетчатки и содер. фитонцидов?
В огнем квас. душном виде
√ напиток из капуст. квас. капуст. сверху
через 3 дней дает сок. – его уже м. употр.
– 0,5 л 1) рассола 0,5 л том. 2) сока 3 лук. натереть
соль по вкусу. Если жаркое время – перц. черн
если хол. время – красный перец
– малок. в: в лист. сост прод-т сухую морск. кап.
– Квасить капусту с арбузами.
м. также с клюквой и т.р. ябл.
капусту 1) нашинковать 2) яблоки нарез. 3) 1ч.л. меда
+ клюква. брусника. (3 ? квашеную нашинковать)
√ Каша: горох хорошо развар. в горшочке рус. печ.
2. гречневая. 3. пшенная с тыквой 4. рисовая
– итак. 4 вида каш (> с изюмом)
√ Пироги постные пшенная каша + морковь
тесто без яиц. Дрожжи вода и раст/м.
√ никакой изжоги нет
√ не знаю к/ч чай почки. по [illegible] 1ч.л стак.
кипятка и пить 2-3 р/д.

- Гречка! В ней клетчатки > всего (в 5 раз) чем в др. крупах
- Её белок м. сочетаться с молоком.
  т.е. м. гречн. кашу с молоком (Брэг запрещал)
- Рец-т с вечера залить ст. кефира. Утром - завтр.
- Её лучше с утра. Дает чувство сытости из-за обилия клетчатки.
- Ел. Прокопов: в 1 / угол недели пост
- Чай зел. + тертый свежий корень имбиря 8г + 1 ч/л меда
- Завтрак 2 ст/л гречи или овсянки размолоть в кофемолке, залить кипятком. Добавить 1 ч/л меда

√ питат. крем заготовь сами: I. мятное молочко (пузырек) в него 2 кос. мед. воск растопл. на водяной бане. II. мед + обл. + [illegible] в мятн. мол. - подогрев. [illegible]

- Гречка. лучше варить 10 мин, и подерж. - 15 мин.

√ Постные котлеты из гречки (в 2 раза воды) + грибы
  варёной
  Грибы обж-ть с луком -
  Блендером эту массу (500г гр. 300г гриба) зелень + зелень нарубл.
  смеш. гречки
  соли и перец. Если что? м. добавить 1 ч/л крахмал или муки для панировки и обж-ть в растит.!
- Бананы - только желтые, без черных пятен и без [illegible]
  14 см - III сорт 15-20 - I сорт. > 20см - экстра

16.02.10. Тема: Желудок.

- после отравления: кашки, карт. отвар.

√ Гастрит - воспал. слиз. об. → дробное питание при этом один вид пищи.
- Волнение - пищевод. [illegible] недосып
- На ночь не наедаться 9-11 утра активное раб. ж.

√ Упр. сидя на стул. 1) ~~[illegible]~~ руки сцепить. Повороты тела напр. налево - вдох. Вытянем руки вперед. выдох
2. Локтями согнутыми - повороты с выдохами;
√ 3. колено поочередно прижимать руками к груди

- Суп из лопуха. от гастрита
  лопух, лебеда, зел. горошек, картошка, щавель, лук
  1) 2) 3) 4) 5)
  Сушеный корень заливаем кип-к., кладем крупн. нарез.
  [illegible] Через мин.: отвар корня
  почищ. щавель, лук, картофель, горошек
  Кинуть соли. Зелень потом в [illegible]

√ Итог. бульон на петухе. восст-т слизистую об. ж
морковь — восст. т слиз. оболочки и желудка
Врач-диетолог. Бол. изжога. Ворганцевич
Кач-во пищи. Режим. негоряч. и нехолодная
1√ тщательно пережев. 2√ между I и II блюдом перерыв
в идеале надо есть 30-40 мин. 3√ только через
40 мин поступит сигнал — чувство насыщения
т.ч. неважно съел один блин или стопку,
Чувство насыщения придёт только через 40 мин,
и надо как м. дольше жевать.

? Горько. полоскание.
по 1 ст/л коры дуба(1) цветочн. мяты(2) → 1 ст.л сбора
1 ст. кип. 2 часа + затем 1 ч/л соли смешать
и процедить 3-4 р/д полоскать рот

√ Мёд для сладостей: простой лимонад + цедра лимона
говорит. процедить и разводится
пьёт с ложечкой мёда.
— мусс. мор тесто творог. поливают мёдом,
— яблоко. колбаска орехи. (грецкие! без их мёда
— фасоль в мёду. отварное + лим. цедра.
Врач: это вкусно. но опасно: мучное сладкое
фасоль. яйцо — всё это очень тяжело для нас,
помогает только при проблемах с поджелуд. желез.
и то как мера временная

? Бессонница
календула(1) и пустырник(2) по 5 г. равных кол-ва
заваривать ст. кип-ка в термосе на 5 мин
процедить и пить по 100 г. добавив 1 ч/л мёда перед сном.
√ вылечить желудок куриными желудочками
они сушёные. пленку сушим. перемол-ся
при расстр-ве желудка. берём на кончике ножа
√ взрослым по 1/2 ч/л. снимает воспаление
→ лечит желудок. + корни трав:
по 1 части к. аира(1), девясила(2) одуванчика(3)
по 2 ч. части м. (5)крапивы(6). и 3 части(7) корня калгана
- Пила зелёный и ночами болел. т.ч. желудок был пустой
меры от спазмы: ладони потерм. натереть,
и, правильно дышим. по часовой стрелке
в теч. 1 часа бодрствуя.
Врач: всё что выше (с их слов) говорили — это повышен кислотность

√ С возрастом кислотность снижается
~~А~~ Атрофический гастрит „Хофит" 1 раз × 5 дн —
это пониж. к-сть и даже „0". Старается
худеет. слабость.

√ 3 правила :- работа ж-ке зависит от печени !
— любой стресс застой в печени.
√ - „прислушиваться" к ж. поход к врачу

√ - Напиток из молочного гриба - от Ел. Драшко
помогает восст-ть микрофлору.
Каждый день утром сцеживаем (сливаем) / до целого 1 ст.
промыть гриб и залить молока

-√ Десерт: 1) печеное ябл. 2) почищ. грушу. 3) свежий банан
порезать. залить этим грибом-кефиром.
Детям хорошо и больным гастритом

√ - Кисель 1) 1 л свек. сока разб-ть 1 л воды + 2) корич. грушин 100 г. 3) мята 4) укроп 5) 3 ябл. на терке
ставим на огонь 5-7 мин ост-ть и проц-ть.
3 ст/л 6) крахм. в хол. воде 7) добав-м в кисел.
В готовый кисель 1 л меда для вкуса.

√ - гриб для пониж. кисл-ти хорошо.
(а для повыш. - нет, им нужно т. молоко)
И еще пить этот гриб долго-не считай что „нужно"
— морс 1) свекл. 2) сок морк. + корень 3) сельд. + 4) 1 ст.л. меда
+ 1 ч/л 5) лим. сок.
- При обострении гаст. иск-ть орехи и лим. сок.

√ - совет: не запивать пищу ~~водой~~ напитками,
вставать из-за стола с хорошим настр.
про зарядку не забывать сем. выше 3-и дня.
- полынь в кипятке - полоскать горло.

25.02.10. Тема: быть здоровым просто.

Отвар каша. Воду заливаем. Замочить смесь круп,
чтоб сок заменила. Кипятим крупу, вновь
заливаем, выключаем. Готов. крупы. Крупам любой
сбор: 3 ст/л сухих лист. 1 ст. к. ... 1 ст/л петрушки
семена льна 2 ст/л семян обл. кипятк. ...
утром выпить за 1 прием 300-400 г руки на коленях
- физ.упр. на коленях: колени замкн. тоже на пятках

√ Упр. — 1) совковой лопатой" — уходит живот куда-то за себя
2) на ковр.-что расставив ноги.
шея работает. Вытянутые руки под 90°. —
и посмотреть на руку, которая в сторону".

√ — Ещё об упр. (что на предст. странице) на коврике

1. на коленях сидя на пятках руки вверх — вдохнули. опустили их на колени — выдох

2. «кошечка": руки вверх — вдох приподнялись на коленях опор на руки — выдох.

3. спину горой" опираемся на прямых ногах на пятки. ладонями касн-ся на коврик. очень сильная растяжка.

4. упр. у змеи" сидя на корточках коленях руки подняли — вдох нагнулись головой вниз к коленям руки ~~[illegible]~~ вытянули по коврику — выдох.

⑦. горло хвое молодую или внешнюю шелуху. настоять 1 кипятком на 1-2 часа от окутать полоскать

√ — квас. 1) 200 г. сухарей прожарить
2 л. 2) теплой воды настоять 3-4 часа. процедить и на 2000. 15 г. 3) дрожжей 100 г. 5) меда + изюм 4)
+ х ~~[illegible]~~ 6) протертой настоять в общей
сл. 15 час 7) ... курага. опять процедить
Выход за банка кваса. вишня

? семечки
√ цв. ромашки. подсолнух. кипят. настоя.
лечит ~~[illegible]~~ жкт. и другие болезни.

√ Нина Маслова в постели массирует живот по час/ст. 50 раз.
с 5 час. утра выпит 1 стакан воды
+ 1 стл. ябл. укс. 1-ый маленькими глоточками.
носить в теч. дня и маленькими глоточками пить воду.

— сов. Кришнас стоял по 30 мин на голове и играл в теннис.

— Лев Прокопьев. тоже стоял на голове и постоянно его греч. кому

— йоги. на голове. то находят стояние
— на коврике, горой: пятки и прямые ноги. а голову на руки
после этого спокойно полежать чтобы к/р нормал

– Иван Павл. Неумывакин. — 1 час.
воду натощак за 10 мин, или через 30 мин до еды
после еды.
Если во время или после еды разж-ся
пища и ухуд-ся работа пищеварения
в промежутках 1–1,5 л воды.
– капуста. убивает перец редиска
√ зерно пророщенное.
√ Итак. воду натощак за 10 мин.
и после еды 1 час. В промежутках
еще выпивать 1–1,5 л воды.
? чувствительные вены. Синяки обр-ся
Компресс из каштанов. щепотку в марлю
и в стакан обдать кипятком. Вынимаем
остужаем и прикладываем и они не будут
синяков
зелень и овощи укр. сосуды ← от инсульта,
– жидкость покупать на час. от 90 г после порт.
т. порцию не > 1 ст. (лучше было 1–1,5 л).
еды
Обед и завтрак: 1) курагу замочить на вод
8 шт на ночь
1 ст/л изюма. 2) – заменить кефиром 3) на ночь
кочане пресс. Примерно 2 готов. и на утро
– балет метеор. голодание по Брэгу.
1 сут. – проба. Затем нормально.
√ выход ~~самое~~ тепло. 1) мобил. 2) зб. 3) мед. 4) лимон/сок.
Он ~~не перед~~ салат можно: на терке
свеклу. 1) 1/2 лим. 2) мед 3. 4. 5. при выходе
из голодания. м. добавить огурц. и лимон/сок
вместо меда при аллергии.
– что делать? ужин не после 18 час.
√ 3–4 часа последняя еда перед сном.
√ Порции не более горсти из 2х ладоней (не > 1 ст.)
и дробить прием пищи до 5–6 – 10 раз. √
Сократить желудок объем. Один вид пищи получать,
– комбинир. [illegible] ков. Дыхат. гимнастика
по 8 раз руки. нельзя, на дороге не во время. а на выдохах
Ухо-оттяжка. Зажим Туз простуду.

– В печени движет. Гимнастика. песня Б. Окуджавы
про Арбат. – хороший ритм.
– Щетинин Михаил по этой методике.
Русское дыхание. Оно было основ. даже акты
что такие уходящей врач. Выдох уходит
из ост качество вдоха. – не совсем понятная методика
„За один день мне вернули голос" – смотри.

25.02.10. Тема: Как обмануть возраст

Мне!
√ Упр. с утра потягиваться, вращение головой, вращение
поясницы. Также избыточная работа. (70 → и.т. 70 раз)
– Утром. потягиваться. 1)
массаж 2) живота по ч/стр.
встать. приседания 3)
переход к водным процедурам. 4) – „раковины" разбиваем

√ Завтрак: 1) огурец натереть (для работы) / салат для
2) морковь вареная или сырая. / омоложения
3) груша измельчить мелко / 6)
перец 4) нарезать 5) петрушка. укроп. р/м,
морковь: 7) капусту вместо соли
√ Рецепт. Напиток омолаживающего: 3) 4)
по 1 ст.л. листья облепихи 1) мята 2) цветки липы. малина
залить 1 л кипятка. – в термос на ночь
Утром процедить и пить натощак.
√ Отвар для сна вечером 2 ст.л. мяты ... и т.д. сухоцветы
варить 15 мин под крыш. Утром выпить
– Всеволод Овчинников. Избегать 3х смертных грехов
гордыни уныния праздности с этим жить
(никогда не завидовать) стакан на 1/2 полон увлечения найти
√ Рец. Малышевой: отвар для очищ. печени клубы по интересам
1 ст/л почек березы. 2) зверобой (ромашка) 3) бессмертник – 4) ромашки
залить 0,5 л кип. 15 мин пить 1 ст с 1 л. меда 5)
√ – Губы 1) 1/2 огурца натереть + 2) 1/2 яблока натереть.
выдавить сок + 1/2 ч.л. меда + 1 ч.л. сметаны
и накладывать на губы и 3) морщинки 4) вокруг.
– Шея и руки маски 1) яблоко натереть + 2) хрен натереть
на марлю и компресс на руки.
На шею: 3 ст/л 1) мыла + 3 ст/л [illegible] 4) [illegible] 1 ст кипятка 20 мин

процедуры + 1ч/л сока алоэ. и ватными тампонами массаж. ... у меня вещь. шейное мас-то

— Академик Амосов. рек-л. каждый день бегать 2-3 км или ходить 5 км.

— Танцы. Бубен. к нему плечом. бедром. удар приближаясь к бубну

✓ Разное: 1 л мёда должен весить не < 1,4 кг.

— рис засыпать в кипящую воду для сохр. витамин. полезнее — темный и пропаренный

✓ волосы укрепляются от пивн. дрожж. + маска ржаной хлеб + кефир на 2 часа

1.03.10. Тема: Женское здоровье

— покрутить обруч в теч. 5-7 мин. или вращать поясницу.

— голова болит. слабость. вялость. ⇒ климакс.

— это переходный период — климакс это ступень. побольше зелени. витамины. салата отказ-ся от жирн. пищ. к выбор предпоч. горох фасоль. хорошо разваренные.

✓ голова болит — массаж, 1) плечи 2) шеи. 3) стопы

✓ — Точечный массаж: коленко. локоть ладошка ногтей!

✓ 1) Укропное семя. для расш. сосуд. 1ст/л 4) корень валер. + 2 лож. 3) мяты + 1ст. кипятке в термосе настоять. пить по 1ст/л 3 р/д. курс 2н. один курс — выпить 2л.

✓ Кроме I+II гимнастики для женщин. на ковриках и ступеньках

I не чай или кофе, а ... компот 1) 3 шт рябины. + 2) морковь сушеная + 3) ромашка и залить кипятком вечером, а утром процедить и выпить

— II пион 1) прозрачновенный 2) корень. 1 лож. + 3) ромашка + 1 л. 4) медуница. оделять на 3 д. хранить в хол-ке. Принимать 2 р. в нед

✓ Эффективно гим-ка и водные процедуры (не сауна, а обтирания и души в самом начале кл-са, пока не обеспокоили приливы, опухоли)

Диета: соя. в ней много + эстрогенов.
вечер кол. семена. льна. и репа
и залить (раст.м. (вит. Е).

? Гимнастика дыхат. при приступе
1. стоя прямо
2. при наклоне прям.

1,2) Руки в стороны. вдох. резко свести и удержать себя. при выдохе.

— 1/ тысяч-к. 2/ арника. . . 3/ - - - 4/
по 1 ст/л. 3 ст/л смеси. 0,5 л кип-ка держ
5 мин по 1/2 ст. утром и вечером

- При миоме матки для профилактики:
чага крапива калина 10 мин. не вар. более.
1/2 ст 3 р/д курс 2 мес.

— На ночь настой: мелисса, зверобой в [illegible]
1 ст/л кип-ком и на ночь 100.

- Женские травы: манжетка душица клевер.

— снимут новообразования! мох исландский девясил сныть
тысяч-к

— калина + мелисса. Дербенник.
Успокоит: мята валер. пион

(?) — От мороза сухая кожа рук.
масло облепихи 1) желток + 1 ст/л льн. масла 2)
1 ст/л 3) меда. + сок 4) лимона → маска
предв. руки помыть в картоф. отваре (без соли)
затем толстым слоем на 1-2 часа
в перч-ках хлопч. Смывать теплой водой
без мыла. затем кремом или р.ст/м,
смазать кожу рук.

— ✓ М-не поставили диагноз миома. И она
решила отказ-ся от операции.
Настои. боровая матка. мята . . ,
Каждый день в пищу свеклу
изм-ла питание. сбросила лишн. вес.
миома ум-сь. Но затем стресс — и вновь
увел. миома
Об этом спросим врача: нельзя отказ-ся от врача.
Н.И. водяной перец доброкач. и злокачест.

✓ О свекле. Фиброзная мастопатия
Компрессы из свеклы 1) с медом 2) выложить на тряпк.
на капуст. лист. 3 части 1 часть.
На ночь. к груди. Сбор: 1. мята. 2. валер.
плоды 3. фенхеля 4. тмин. 5. ромашка.
1 ст/л наст-ть + 1 ст. кип. ка. пить через день
это проф-ка при нач. стадии. Врач + калина 6.
календула 7. тысяч 8.-к. Каждый. Пить
не до еды а после и есть когда захо-
сама
тели и с удовольствием. ✓ ~~[illegible]~~ компресс
при миоме матки. молочной сыворотки

– Продукты: Не есть полуфабрикаты
√ Салат витаминный: 1) руккола, 2) + морковь натер.
3) яблоко зел. на тонкие пластинки. 4) орехи (замочен.
в кипяч. воде с соком лим.) 5) апельсин очищ.
от кожуры (сок его выпить) и нарезать его
на дольки + раст./м. 1 ст.л. 2)
√ Коктейль: 1) кефир 2) 3) мед. киви в блендере.
пророщенный 4) ячмень → это перв. напиток

Врач: можно хорошо сочетать [illegible].
3 приема пищи + 1ый перекус – фрукты
2ой перекус перед ужином – Сл. продукт
– Чай: 1) анис 2) + шиповн., 3) кор. + мелисса. 4) пить 3 р/д.
– На завтра 2.03.10. упр. „ролик" покататься
на спине. Полезно и после тяжелой работы

2.03.10. Тема: Весна и почки
√ Чай: 1) березовые почки 1 ч.л. (можно помолоть их)
2) лист смородины. корень 3) солодки (улучш. – для
всех трав) + 4) лист. мяты → пить 3-4-5 недель
√ В теч. дня прием жидкости. Норма 30г/кг собств.
итак 70кг × 30г = 2,100 ~ 2л. кофе вкл.
√ Тыква 1) 300г + его 2) пшенное с кожурой небольш. средн.
и в соковыжималку. + 50г кип. от воды
утром пить. – это лучшая еда для почек.
√ Упр. для почек. стоим. Наклон. живот и копчик с
выше поясницы. Двигаем бедрами
по 2 раза (если по кругу – то восьмерка)
это для борьбы с опущением почек
? Храп. как избавиться 1) 3-5 мин. держат карандаш
Укрепить мышцы
в зубах. 2) открыть рот препятствуя подбородку подняться
3) языком надавливая на нижнюю челюсть
– Королева: его брусника
– Мне в 30 лет уже почки камень операция. Затем 3 детей
Сейчас: сморщенная почка из-за камне длительного
протока – при ультразвуке Лечебный хлеб: →
пшеница 1) расторопша 2) (семена) 2) льна ... (замочени

√ Салат: 1) сельдерей на тёрке. 2) капусту нарезать
3) морковь на тёрк. 4) тыкву 5) кон. лимона + 6) масло
√ растительное.

– 1) Моче листья брусники заваривают как чай
наст-ть 30 мин-1 ч. пить 1/2 ст 3 р/д

– Врач-терапевт: курсами 3 недели брусничный,
затем менять другими. питья

– Не все камни растворяются. Они выйдут! от трав.
т.е. только под наблюдением врача.

– творожные сырники. стол №7 – для почек
стол №5 – с понижен. содерж. солей.

– и сухофр. курага. изюм. ~~[illegible]~~
искл-ть животный белок. не жарить а
на пару.. и/мясо: индейка, кролик, курица.

√ Повар: пр-ние творожного суфле.
8–5% 1) творог в ступке 50–60 г 2) грец. ореха
+1 ст/л 3) изюм 2–3 ст/л 4) молока 2 5) яйца 50 г 6) кура-
-ги порезать мелкими кусочками → в форму
и запекать. Украсим ягодами 7) и 8) мятой.

– Врач в период обострения снижать мол-к. [illegible]
в ремиссии – больше уже употр-ть их.

√ Богатырев Ю. Вегетодистония. Неск. кубиков сахара
во время спектакля. (смокинг). И я слышал
√ о нём

– Опущение почек внешний признак – [illegible]
при почечной недостаточности: [illegible] [illegible], тяжелые
[illegible]. + упражнения: 1) коврик. валик (из одеяла)
√ Валик под спину и крутить велосипед
т.е. под поясницей от 10 раз и каждый день
√ Упр. 2) на край стула садимся. ладони на бедра. кверху
ладонями. наклон. туловищ. к коленям и выпрямимся.
3) большой мяч. катаемся.
Врач: при опущении др. при воспалении нет.
4) – с подушкой высота 25 см. ширина 50 см

+ Катя Воронина. Пиелонефрит: 1 одна пшено.
1/2 ст + 2 ст. воды. наст-ть ночь. утром слить воду.
затем доб 1 ст. в + 1 ч/л семени льна + брусник.
Заваривать и процеживать выпить.

– При одной почке оставшейся. печень и подж./ж страдают
настой: на 2 месяца курс: шиповн. 1) бессм. 2) бер. 3) почек 4) ромашк. двух

+бруснт.5) +10 мл6) шалф 6 ст. ложки 1к: шиттьно…

+√ Можно крапивы 1ст/л на 1л кип-ка на ночь
курс- долгий по 3/4 ст 3р/д перед едой.

+√ Отеки конечностей 1ч/л1) петрушки + 2ч/л2) соли. И натирать
на ночь конечност[illegible] и [illegible] соф.
на 20-30 мин. Сверху марлей смоченной
настоем петрушки. Сырая картошка
хорошо снимает отеки. В почк: чрез
дробное питие. водный баланс. За 2,5 часа
до сна не пить и не кушать

Лечь? г. крапивы и т. д.

— На 3.03.10. не делать гемн. работу.

?? Пить воду — происходит варикозное расш. вен ?

3.03.10 Тема! Аптека на подоконнике.

√ - Салат для понижения А/Д
зел. листья салата1) наружит сод-т воду
пророщенные2) зер Е. А., лук3) разж-т кровь
и бляшки на стенках сосудов, огурец4),
петрушка5) (мочегон. с/в) Орешки6) грец 1.5ст/л
чеснок7) (укр-ет стенки капилляров) + р/сл.

√ Упр. для пониж А/Д на коврике пос
1) садимся по-турецки Вдох медл. руки вверх
Выдох медл. руки опустили и опустились
2). лежим - подняли прямую ногу поочередно
3). обнимем ногами. 4) на турнике повисеть.
Для позвоночника.

√ - Алоэ 1/2 ст сока алоэ1) + 1/2 ст2) мед + лимон3)
в хол-ке → для повыш. им-та

Чай √ Имбир1) корица2) корень3) солодки → как чай

- для астмы соль накалить в к/б. и кварц-м на
грудь и не ложимся на него. Он убирает
повыш. влажность.

√ - Салат бобы1) можно и свекла2). отварить. в морск. воде
добавить3) чеснок. петрушк4) укроп5). огурцы6). [illegible]7) [illegible]8)
снижает А/Д и приступы астмы. За 3мес на 7ед
нельзя при язвенных болезнях и острых колитах.

(2) Устало на кухне. Скалку прокатать по спине!

√ Семена укроп) пакеты на батарею сушить 1 сут
) на картонку [illegible] 5-6 сут

2) марг-ка темно-фиолет. цве. На 30 мин.-(промыть)
и потом обяз-но промыть талой водой, просушить

3) для повыш. урожая от 1-куста до 6 кг.
обр-ка микроэл.-ми. намочить на тряпочке.
и выкинул росток. потом в землю - правило!
коробка из-под яиц. Земля: торф. 1 часть
перегной 2 части
песок 1 часть
+ 1 ст/л угля + 2 ст/л золы.
и в контейнер
пролить водой до болота. носиком вниз О [illegible]
пленкой затянуть контейнер.

✓ Сеять только в 6 часов вечера - огурцы
морковь - утром сеять. и сразу в тен
А не с утр день с 9 час до 6 час просвечивать синими лампами 5 дней. и поливать
каждый день. лучше талой водой

✓ и по 2 капли перекиси водорода в каждую
лунку контейнера. где семена?

- Можжевельник бактериц. св-ва. ингал-ции
- Туя. экстракт с маслом. в стакан по 2 капли
Наружное мазь. нос смаз.

✓ Грибы выращенные. М. есть сырыми для цел-ть
Белые точно м. сырыми. шампиньоны
Посол во фр. Алек. Игнатьев выращивал их дома.
растить м. на участках - опята.

✓ Обед — отдельно только грибы. Детям - но суп
Проростки. 1) зерна + 2) лимон + мёд. 3) в блендере 1.+2

- рец. от Над. Чацкой: 1 ч/л семян 1) льна размол
в кофе-ке + 1 ч/л 2) мёда — употр. готов.
по 1/4 ч/л сем. 1) куркуму молотой и 2) имбиря
3) корицу. 4) кориандра.

✓ Проростки сод. А Е С вот: с им-том.
Вкус
— семе льна. соф. омега 3" (антиоксиданты)
— кунжут — лечение желудочно.
✓ - семе тыкв. тмина морков и т.р.
- сем морк. — не идеальны. гречиха - алергики.

✓ Молочко из прор.: 1) пшен. 1 ст. её + 4 ст. 2) воды
+ 1/2 ст. 3) изюма. → в блендер. и пить. рец. от мамы

- на завтра 4.03.10. посидеть перед свечой. Очищающая

4.03.10. (~~Тема~~: Подготовка к 8 марта

✓ С утра для обмена вещ-в 1 ст. кипяч. воды с ябл. 1) уксусом через трубочку конц-ция 1:25

- шиповник 1), кора 2) крушины корень 3) солодки для очищения и сброса воды лишней 2 ложки воды и по 2 ст. трав (слабит. средст. кора крушины) (солодка - подобна женьшеню и усили возд-вие всех трав) (Шиповник для работы печени) кипятим 10 мин. по 50г 3р/д.

✓ упр. на шаре большом. Ноги вверх и прочие

1. Качаемся в положении. с 10 раз до 30 раз.
2. Садимся и катаемся. в стороны (вправо/налево)
3. Животом лечь и катаемся вперед назад и отрываем вверх руки-ноги попеременно

✓ Салат очищающий. огурцы 1), порезать кусоч. 2) на терке. зелень 3) + туда 4) курицу (она уже когда замерзла) жевать тщательно.

- Марина Яковлева: пророщенная пшеница 1/4 ст. (дает энергию) + корицу + 1 ст. йогурта + киви (киви - убивают жир. отлож. и жиры и понижают сахар и усилит иммунитет) + ананас (тоже сжиг. жиры). Итак все вместе в 1 стакане. Врач - об этом составе Алексей Добровольский диетолог.

? ... шоколадная ванне [illegible] на ночь компресс с корицей на корке. (корицей)

- Лариса Вербицкая - с утра горячий душ. Сырое - и слабые разделения. Не сильная шинк-ка 200 г. пшеничной 1) крупы. Залить раст. м. 2)
- Сок 1/2 лим. 3) + теплой 4) воды. Настоится зелень. Утром доб-ть лук, 5) мята 6) петрушка 7) -
- Этот салат очищает. и к тому же достаточно сытный. М. сделать из него разгрузочный день. разделив его на 5 частей.
- "М" "на" за год похудела на 45 кг.

Салат: авокадо почистить и вилочкой размять. лук. лимон. рыба

? Почки. рецепт: 1 ст. пшена 1), залить 1 л кипятка 2) наст. 30 мин. Процедить и пить по 100 г. 2 р/день курс 2 нед

√ Линда Невская: талия   Екатериной „Та ли я?"
1) обруч   носить пояс, когда садимся есть
2) руки ладонями сомкнув перед собой, тазом двигать в противоп. стороны. и даже „8-ку"
3) обруч надо тяжелый брать.
объем.   √ Врач: 2 р. 1 нед. кефирный день
√ последний приём пищи за 4 часа до сна √
- Волосы маска: 1 ч.л. 1) красного перца + 2) 2 лож. лимон. сока + 4) реп. масло + 1 ч.л. 3) меда + 5) сухие лепестки роз (их растолочь в ступочке, или свежие)
Настоять сутки в темном теплом месте.
- втирать. шапочку целлофан + шерст. шапку и полежать 1 час.
√ + Уход за кожей. Чтобы чистая и увлажнённая! и.ч. сухая — стареет!
1) сок алоэ 2) 1 ч.л. зелёный чай свежезаваренный и 3) настой лепестка роз 3-4 дня при t = 3-4°С
Берем марлю 2 ч.л. на 10-15 мин на лицо.
Смываем настоем из лепестка роз.
- √ Глаза. настой петрушки. Очень важно на ночь а можно для всех типов кожи.
- √ Лифтинг оказывает зелёный чай при длительном использовании а немедленно он содержит Mg.
- √ на завтра 5.03.10. — внимание пб суставам и позвонку в теле.
и съесть холодца — для укрепл. суставов
- 1 ч.л. полевого хвоща на 1 ст. кипятка. пить как чай для почек чистить кожу.

8.03.10. Тема: семейные рецепты
- утр. — ходьба на ягодицах от 2х до 5 мин. и сжигает жир. на коврике.
- ноги устают вены. на коврике ноги вверх и потрясти
- головная боль. 5-10 раз руки резко сверху вниз
приложить шум к уху (бурно сушим) черепно
√ - салат лук и яблоко на терке. Отжимаем лук, процедим. смесь по 1 ч.л. употреблять 1 р. в 2 нед. 2 л. 1,3 мес. Для чистки сосудов
- мужчинам. семья 3 сем. ничего нельзя. никаких жирн. пряностей. понед.-к — голодают только сок и вода

1ое голодание (по понед-кам) тошно. голова кружится
3-и 4ое голодание уже мягче забалел? -50-

Завтрак: Творог обезжиренный (без соли, сахара, меда. лучше мед вместо сахар. принципы этой семьи). + сухофрукты нарезать + овсянки немного + проращивания. → на ночь в холод-к утром доб-ть в него творог

— Малахов: [illegible] утром и ужин творог

— Врач: Рец. для костей 10 мг лимонов + 10 яичек. или 1 лимончик + 1 яйц. скорлупа — через мясорубку. без пленки сухой Нас-ть 1 неделю
Курс.. по 3ст л кушать. Для костей. (+ мед девушкам) пожилым и детям растут кости сор-т „Са"!
Врач: у кип-т иммунитет. (Только коричневые у скорлупы) лучше 2 недели нас-ть в холод-ке.

— Алр. Невский. С гантелями [illegible] руки вместе ↑ и вниз по 10 раз плечи 10 → 20 раз. косые мышцы дыхание. итак. каждое утро 15 мин.

— Малахов салаты: I морковь натереть чеснок + репа. + тыкву кушать.

II клоны. мед петрушка

Тестирование позвоночника.
Упр. ноги на месте а сам корпус повер-ть — неровн.
1) На коврике как испытать? нога и рука по диагонали тянем 10 сек. Самовытяжение
2. На ковре для профил-ки 2 р в день.
И и на животе делать это упр.
2) кивалки. [illegible]
3) лежа на коврике. ноги в коленях и повороты в тазовой области в стороны.

— Глину размещать в прохл. воде или на отваре зверобоя. Накладывать на больной сустав на 2-3 часа. Затем ее выбрасывают.

Просуро. хоккеисты никогда не болеют

— В пат. 3 кольчуга: : шлюшки
Микролит всасывается телом. Надевать на голое тело. Печень. бронхи. легкие.

Череп. соковыжималку для бодрости

— листья мяты малины + мята чай. — в термосе настоянный чай настаивать

9.03.10. Тема: кефир

- Молоч.-растит. пит. В начале в/здоровье кисломол. т.ч. нет у этих документов.

√ + При запорах. Зелени 1) побольше + кефир 2) на блендере + сок лимона 3) + чеснока 4) (для тех, кто хочет похудеть)

а II вариант с медом 4с). I - на завтрак (с чесн.) II на ужин

√ Утром упр. постучать пяточками затем на кухне смешать молоко. Оставь в кастрюле с мисками укутать тепло через 3 часа готов кефир.

ягоды 1) размять + кефир 2) + корица 3) + банан 4) + мед 5)

- Врач диетолог. При повыш. кислотности. Дозу соды-то начинать по ч.л. в день, по 1/2 ч.л. или даже на кончику

О диете: сначала к вр.-гастроэнтерологу

① Чистый кефир - белковый прод. т.к. к вечеру

если ② доб-м мед - то сутки - для энергии

③ в полдник - с зеленью и чесноком.

- Вариант 3х 1 д. 2 д. 3 днев

1 дн. кефир молодой - от запоров

если есть метеоризм, то осторожно.

- слабит (алкоголь)

√ 3х дн. кефир - закрепляет.

- Молочный гриб вместо мацони. это не кефир

симбиоз гриб. и уксусн. бакт. молока

это с Кавказа (практически мацони)

√? грибок с Кавказа украли.

- Мацони м. разбавлять (это особый грибок не кефирный)

- если молоко свернется при кипячении

сыворотку в графин и пьет для желудка.

- На юге вместо кваса 50% мацони + 50% воды

+ мяса, колбаса, редиса, колбаса. - еда.

√ ? как делать мацони ... и простоквашу

- Мечников о простокваше начал говорить первым.

- От молока запоры бывают. то удастся пить прост.

в горшочках. а сметану снимали.

- Гастрит: 1 месяц в отпуске. и боли прошли.

- Врач. гастродуоденит у нее был

- Если и натощак. - лучше кефир

√ а чуть скисшее молоко - да. 1)

0.5 л мол. на батарею. К утру прокисает + комбучи 2)

и через 5 часов готова простокваша.
но вторично не использовать

√ молоко стилиз. и в термос на ночь. Утром (горячее) или в скороварку на 3-4 час. → ряженка. так остудить до 30-40° чуть смет. и творог и на утро. (если сверху — готов продукт 1 ст.л. доб. то сахара чуть — вкусно

— при аллергии на молоко. только Ряженка.

— Йогурт м. готовить и дома из молока отборного"

— молоко нагреть до 35-40°С (не выше 40°С) т.е. не горяч. 37-38
и добавляем любой живой йогурт
укутать и к батарее через 3-4 часа готов йогурт.

— В йогурт м. доб-ть сухофрукты.

— Варенец раньше готовили в печи с молоком топленым. пенку на дно. 2-3 час. варить
заквасить сметаной и в тепло.

— были проблемы с пищ/кишечн. Варенец помог. он низкокалорийный?

— на завтрак коктейль: семечки 1) кедр. 2) орехи залить варенцем 3) + мед 4) (кому-то понравится).
получим энергетический коктейль.

√ Врач о варенце. "Мир молочных прод-в сор-т СС" он не так вреден.

√ Варенец и ряженка рек-т при гастритах лучше чем кефир и простокваша

√ Маска 1 ст.л. ромашки 1) + 1 ст.л. шалфея 2) 1/2 ст. кипятка на 15-20 мин. процедить + 3 ч/л 4) рисовой муки. в 3 ч/л 1:2 отвара + 3 ч/л 5) кефира. т.е. 3:3:3.
Смывать кефирным тампоном, затем водой.
Это рецепт для жирной кожи. норм. сочетание

— Рец.: обл. натереть + мол. сыв. + раст. масл.

— Вопрос: на грязное лицо кефир или что-то любое. ?
каждый день когда прихожу с работы на 3-5 мин до 10-ти минут. Между своими ~~[illegible]~~ себе соками можно. смыв. — 1 раз в неделю
делать такую теплую маску

Рец. Мол. Нез. кефир 1) + 100 г тыквы 2) варен. + 1 ст.л. меда 3) — на кишечник и иммунитет

10.03.10. Тема: Паразиты.

✓ очист. клизма в 5-7 утра и 2 раз вечером. Курс 1-2 нед. 3)
повтор через 2-3 нед   2 л. воды + 1) 1 ст. л. яблоч. 2) уксус + 1 ч/л соли

I
– гвоздика 1), полынь 2), пижма 3) + шиповник. – заменить кинетком.
1 ч/л.   1 ч/л.   1 ч/л.

II по 50 г. курс 12 дней перед едой
– гвоздику 1) измолоть в порошок и в хлебный мякиш 2)
– 1) 1/2 ст. семян льна (+ 6 шт. 2) гвоздики 1 ч/л) залить водой
это много
на ночь. Утром на[тощак] через день по 1 ст.
и после этого не есть и не пить. это моё!
курс – 3 мес. через день. (всех вылечила от голода – [illegible]

✓ Врач: льна семя просто облегчает
– симптомы – воспаления. потеря веса.
скрежет зубов (бруксизм) нервные импульсы
у детей (+ [illegible], понос, слюноотечение
табличка 3 возбудимость).
– Аскариды – крупные
острицы
– От глистов тыквы и весь [illegible] [illegible]

!!! тыквенные семечки 100 г. через кофемолку.
(✱) ! какао порошок 100 г. [illegible] [illegible]
тыквенное масло ... сколько? (не говорит!)

– тесто получится. Избавилась навсегда
накануне не есть не голодать
(?а после) – жидкой пищи немного?
день, ночь прошла – а наутро съела (посыпать сахар)
съесть 20 шт. через каждые
10 мин по 1 шт. – это около 3 час.
не запивать. съесть все эти 20 шт.
– выходят очень быстро. Точно!
курс – это всё за один раз!

IV 1) кора дуба 2) кора крушины 3) пижма. Заменить клизмой
клизменные по 1 ч/л
курс 2 недели. Утром натощак.

Врач. семена льна 1/2 ст. – это много, будет густо и не выпить.
лучше 1 ст/л.
при гвоздике – это от вшей, или
в IV – надо исключить. Для (пищ.) крушина (запор).

✓ точная — не может все паразиты.

✓ Тройчатка „Эвалар" только на аскариды
на многочисл. др. виды — нет!
- описторхоз (печеночн.) — нет лек. средств → рассол.

✓ Зелень в большом кол-ве варить в тазу замочить на 12 часов. лямблии паразиты нигде не стоят.
А от хол. воды за эту ночь при встряхивании они отвалятся (!)

✓ Для профилактики: вегетарианство и отс-вие всего гнилостного.
- сухое голодание — они сдохнут.
10 дней. хотя бы 5 дней
- Если никогда не голодал — тоже хотя бы 1 день
- Врач об этом методе: голодание. не сказал.
Аскарида живет 1 год. Ее м. уйти сама.
от Собак — до 50 видов переходит к человеку
- Тканевые гельминты: также заносятся от укусов комаров.
- от сыроедения (мясо и продукты) (сама худая, а живот-дыня)
- от рыбы длина до 15 м, если сырую икру. соленое и вяленое — вредно
- Врачи: „У меня в животе что-то шевелится" говорил мужчина.
- паразиты маскируются под болезни: есть непонятные (вкусы.) и тканевые.
так! 1) кожные психич (особенно у детей)
2) бронхиальные
3) ЖКТ.
4) аллергия 5) нервная сис.
- Альвеококкоз — от собак + аскарида

✓ Сбор для выведения паразитов — лямблии, описторхоз.
корни 1) полыни 2) солодки 3) хвощ полевой 4) [illegible]
пижма 5) ягоды можжевельника 6)
1 ст/л сбора 1 ст. кипятка на ночь. Утром натощак
и в этот период перейти на вегетарианство ✓

✓ 7 дней семена тыквы. очистить и съесть 300 г.
и затем к ореховой настойке.
1 день 1 капл + 1 ст. кип. . . . 5 капель. 6-7 40 2 ч.л.
за 1 час до завтрака. 1
. . . гвоздр. — . . . полыни . . .

1) для профилактики:

- VII 1 головк. чеснока взбивать + 1 ст. тёплого 2) молока, напиться утром по 1/4 ст. для детей по 1/8 ст. 2 р/д.

V Рец. против глистов и лямблиоза:
250 г 1) лука изм. + 0,5 л 2) воды 10 дн. настоять
→ по 1-2 ст/л 2-3 р/д курс 7 дн. пер. 7 дн. и вновь повторить.

На завтра 11.03.2010. I голодание
II и на завтрак тыкву — очистим печень. И больше ничего кроме неё (II вариант этого решения — яблоки).

11.03.10. Тема: Весна

- маска из капустного листа. Обдать кипятком и мазать лицо, на 20 мин. Стягивает кожу
- чай по 1/2 ч/л имбирь 1/2 куркума + черный пер. залить кипятком на 5-10 мин.
Для утренней бодрости чай.
- Упр. для лица. ① жираф. вытягиваем шею. убираем двойной подбородок.
② дельфин. ладонями давить на подбородок.
- Утром ладонями прихлопываем по коже лица — их предварительно разогреть (потереть)
- Льдом протирать кожу шеи и лица
- Гулять. И санки: подтянуть живот. Руки на поясе. Ногу поднять. Также шагать.
- Упр. снимает стресс: Вы захватить ладонями очень плохое и резко с выкриком выбросить
- Белок в бобовых уже-со лучше мяса
- Салат. фасоль, 1) вар. (лучше консервированные) кисл. сорта 2) яблоко натереть 5) укроп 3) и пет. нарезать лук 4) репчатый + олив. масло.
- фасоль по 1-2 нар. прикрепить к ① точке долголетия на колене.
- ② центр ладони — зона желудка. отбивает аппетит
Ужин: твор. 1) чернос. 2) курага 3) сухофр. 4) и еще тыкву натереть. кефира добавить
- При похудении, 5) чтобы кожа не обвисла 6) — на корточки 10 раз, ноги в коленях.
Ужин фруктовый 1) творог обезж., 2) ябл. и 3) тыкву натереть +

+ 4) куркуму порошок. Если сухой творог, то чуть 5) кефира

√ **Врач**: для вечера творог (белок) очень хорошо если хотите похудеть

– О фасоли – растит. белок, но он не м. заменить ж/б. Их жив. белков 55% а раст. белков 45%

√ – Быстрое похудение: потери не жира, а мышц. Остерегаться монодиет. – это только однодневно

– Продукты для хорошего настр. – визуально оранж. цвет.

√ – Уход за волосами и ногтями после зимы

Маска для волос темных.

хна 1) иранская (для блондинок бесцв.) 3)

3 ложки. I 2 ст/л + желток 2) 4) + 1 ст/л кефира + 1 ч/л сока лимона + 1 ч/л сока чеснока 5) и ч/л меда 6).

II 2 ст/л кофе молотого 1) 5-6 2) гвоздик варим и горячим р-ром заливаем хну

III и эту массу быстро голову мажем на 30 мин – 1,5 часа. Укутываем

?– рецепт с крапивой : – мою пропустила

Маски для лица

но здесь есть вит РР – сосудистая сеть

проницаемость целлюлитных с плат. и баночкой рост волос на лице – нельзя эту маску 1. она годится для мужчин борода

– Танцы. 8-ка

√ **Подушка** для утренней гимнастики

1. потянуться 2. на 5 сек крепко вжимаем затылок в подушку и руки в матрац. Упражн.
3. на 5 сек. подушку сжимаем бедрами сбоку

Встать. Выпить глотками воды и в душ а потом к зеленому чаю.

√ **Салат для весны**. яблоко 1) натереть морковь 2) отрубей 3) 2 ст/л кефиром 4) залить + укроп 5). Исп-ся для похудения. Прекрасно будет работать кишечник.

– на завтра 12.03.10. √ Упражн. кистей рук. 30 раз с жатыми кистями рук. вращение и сж. кулаками разгибать руки

– в ног вечером ванночки теплые и втирать в ноготки раст. масло

12.03.10. Тема: Ускоряем обмен/вещ. и худеем

- Салат для ускорения об-м в. капуста, морковь, черед. тыквой посыпая + чуть раст/м + чеснок
жевать очень тщательно 200г.

Совет: - вод. - ромашка крапива мать душица [illegible] листомороз. а вопрос водой и кипятком процедить и сделать ванну для ног.
контрастные душевые процедуры по 20 сек чередуя. Со сухи [illegible]. Обливаться начинать

- Упр. На шаре 1. покачать сидя 2. перекатываться на животе

- Пост. движение упр. разные виды: подниматься, по лестнице.

Врач об обм/вещ.

Ирина худела в 12 дней и в 4 [illegible] дня.
Возр-ся гормоны стресса. [illegible] промеж.

- Питание д. б. сбаланс.
Просто надо сокр-ть кол-во. пищи ?

- Питание дробное и только тогда, когда голоден

- ~~пропустила~~ мёд подорожник 2л кипятка
ночь настоять в термосе пить по 1ст/д.
курс 1,5 мес пер. 1мес [illegible] ?

- Ж-на Б" с 87 до 62кг похудела. Ни прием [illegible] процесс худ
на 25 кг за 5 мес.
Натощак 1ст. воды с 1ст/л яблоч/укс. + 1ст/л мёд [illegible]

- плавание. 2 часа в бассейне плавать.

- Рецепт. репа. морковь свекла на терке [illegible] топинамбур. пшеница + ол/м
ускоряет об м/в

- Суп 1ст. свежевыж. сок сельдерея, лимона. куриц. ее же ~~[illegible]~~ черный перец

И м полезен этот напиток: витамин рост. ускоряет об м/в

- Σ от 3 категории людей. 1. с рож-д. [illegible] 2. в. возр [illegible] 3. до конца [illegible] т. [illegible]

- На столе круглый год 8 разных блюд (зелень или кетчуп) по 15 г кетчупа [illegible] земл-а. [illegible] минокс [illegible] и дв-ся. 1 час ходьбы - 5 км.
с толстой [illegible] чтобы фигуры

- ① при ревматизме и артрите. ← глиняной [illegible]

✓ 1 ст. л. глины залить 1 ст. воды — болтушка
утешит. 2 ч. л. чесночка выдавить в эту глиняную
воду. и смазывать суставы.

— т-ка В'' залить 100 водки Прав.
Внутрь можно пить и помогает. пищ. заживляет и внутр. органы.
Итак. какой настой Трав. от вар. с завтр. дня

— Травы для укреп. обм. кожи 1) крушины (слаб.) 60 г.
2) семена фенхеля 1 ст. л. с 20 г. 4) пустырника семена 20 г. 5) одуванчика корни 20 г.
6) мята по вкусу. 3) укроп 20 г.

— Юлий Зуд: I Нет хороших диет. Все они плохие.
II не надо бороться с весом.
✓ чистую воду натощак и вместо еды.
Кошка не будет пить отвар. т.к. выводит, а отвары не выводят
сок м. вызвать ощущения голода
м. а к ним много зараб-ть.
отказ от приема пищ-то
✓ Чая не запивать. Сначала его напиться.
✓ много не надо есть сх. лбом. Т.е. хлеб - это для врач: с очищения надо начать
фитотерапия береза. лопух. хвощ поле.
мочег. рост . . . с ...бий. . . . крапива...
надо пробовать самому эти растения
и т. д. подобрать корзинку для себя
очищение — это не 1-2 дня, а месяцы

✓ — Утр. — выпады вперед и приседания.
Если работа сидячая. расширить питание (1)
в те дни, которые 2 часа и все 3 часа ✓
косить, пахать. - были. т.е. подстраивать пищу
много двигаться и есть регулярно
Дома стало ест (2) 6-7 раз. а в гостях
кро 3 дол. ✓ лучше не можешь (3)
и на две роли. ✓ есть медленно. (4) ✓
(5) Если нет времени на еду, то лучше много пить воды.
чай и кофе - отдельно. ✓
✓ Утро и 1 ст. воды. и только после душа - завтрак.

Сов.: витамин. залп для ускорения обм. 1 кг,
4 лимона. 1 ч.ложк. корень и имбир. гол. чеснока
1) 2) 3) 4)

15.03.10. Тема: Сладости

- Упр. с обручем. в т.ч. прыгать через него
- Долгостой: на пятки 2-3 см и подпрыгивая 25 раз. Ядом не прикусит. Раз другой отвечено
- Лимон по конверту на 5 частей и сварить сироп днем.
чай с ~~той~~ такой компот. из 10 мин.
- т.А" печенье постное 1) овс./хл., 2) мук. 3) рис./муку " вместо сахара кленовый сироп
похудела на 35 кг. Были комплекс от 115 кг,
~~Первые~~ шаги: сладк. жирное, жареное — исключ.
худеть тяжело. Это труд!
Салат: ябл. 1) сельдер. 2) листья 3) "шпинат" - помидоры 5) сверху кедр. 4) орешки + сок лимона.
сер-т органич. → новизну снижает лиц.
Спали 10 час. За ночь похудели на 300 г.
Утром лучше съедать кедр. орешки.
- До 12 час. какие продукты
сахару только 300 лет. Природн. источников у человека. Геркулес. Утром
Серотонин выб-ся только при солн. свете и так. Срочно: геркул. кашу и на солнце
? Сердце укрепляет упр. с пальцами.
Если слабость мизинец сжимает 20 раз кисть,
опираться растопыренными пальцами на стол.
- Сгущенку варила. Вандурина (муз. комментат.)
м. заменить курагой. [illegible]
- Хлеб с вареньем. Фильм Девчата.
Надо цельнозерновой хлеб.
Тонизир. напитки на голодный же
тыкв. петрушку сок.
Для профилактики: салат от диабета
Андрей Болотов картофель. Впервые его надо есть молодым и запеченным, т.е. как обычно ел. 1) тыкво. 2) толченым на терке, и добавить . . .

– Сладкое: это углеводы. Нач.-ся выр-е инсулина.
– [illegible] лучшина. Зефир не любил.
✓ Перцина на мед с калиной 1:1 от АГД.
Мед полезен и внутрь и на лицо. Дет/врач. от кашл-
медом намазать ребенка 4х лет на ночь [illegible].
✓ Кукур. козинаки с медом. Кукурузу из-
молоть + грец. орехи через мясор.
Тарелку смаз. р/м. с обе. сверху полить
медом. и нарезать на конфеты.
✓ [illegible] каша какао черника из 2ст.
ягод мож. на 1/2 ст/л. — заменить медом и
размешать для им-та. и серд-сос. сис.
✓ Взрос. не > 1ст/л день. Вот. мало
– ст. меда в день не вредно. → 1-2 ч/л. !
как углевод лучше утром. (по пристрастием
от сладкого м. вечером. час м).
– сухофрукты в шоколаде. кондитер-технолог
✓ Напиток хорошее настроение
?/2 ст. гор.-ст. молоко. 1) 2ч/л корицы 2) тертую цедру 1 лимона
(имбирь в место корицы 1а) 3) +5гр. тертого шоколада
+1 ч/л 4) миндаля (сухофр-ки)
✓ Шоколад — самый сильный антиоксидант от старения
при сот. с молоком теряет это свойство
горький с миндалем. Не спос-т выбросу
выбросу инсулина.
– каждое утро кусочек шок. г. орех. миндаль.
Ребенку перед школой.
– ✓ Имбирь: Клюк. брусн. чернос. сушено имбирь
и корица Ягод по 50г. и в блендере.
Хол. воды на 2 часа. процедить. и пить.
Прав. вопрос. шоколад с молоком — не полезно
кофе, чай — уточнить
Горький шокол. Да!
кусочек по утрам.
сильнейший антиоксидант (т.е. от старения)

16.03.10. из т/п. "Доброе утро" 1 канал.
Блины. тонкие и вкусные
– Тщательно взбить белок, желток, доб-ть раст/м.
Затем 1л теплого молока и последней муку
взбить до густоты сметаны.

16.03.10. Тема: Волосы.

✓ очистить организм:

– 1 л воды 1) + сок 1 лим. 2) + соль с горкой 3) 1 ст/л – выпить залпом. — как соленой слабительное.
сделать движения – комб. талией и руками вниз [illegible]
– печень станет лучше работать. очистить кишечн...
– после этого съесть сначала рис + с топл/м. по.

– Как помочь психич. здоровью: бумагу листочки и сжечь все свои проблемы

– вспомнить внутр. раздражения и биться подушками с к-н.

✓

– **Напиток** 1) Душица 2) зверобой 3) чабрец перц. мята 4) почечный (на печень). Кипятком настоять на ночь с медом 1/2 гл.

✓ Перцовая настойка: 1) 3 шт на кофемолке, залить водкой 2) 1/2 – 2 ст. 2-3 дня – перемеш и втирать в корни волос.

✓ рецепт с хреном от выпадения волос
на терке до 1/2 ст. + кр. вино 2 ст. – растирка
если вечером мыть голову, то сделать её утром
1 раз в неделю и втереть за 1 час до мытья

– Врач по этим рецептам.
① стресс – причина. и ② дерматолог д. проверить
③ паращитовидные железы.
семена кунжута Са 30 гр. есть
и их масло втирать в кожу головы.
Эф. масло + [illegible] розмарина
Волосы выпадают – спазмы мышц и нарушение питания головки луковиц волос

? Восстановить печень как? 1) употр. свеклы, сока 2) капусты + яблоки
или рассола капусты по 1/3 ст. лучше натощак утро !

✓ Сок для укр. волос. 1 ст. 1) морк. сока + 2) сливки + 3) кукур. масло, 1 ч/л.

✓ Орехи миндаль, грец., кедровые. всегда в пище.

✓ Каша утро: 1 ст. 1) пшенки + 1 ст/л 2) мака + 3) тыква + изюм + 2 ст/л меда. 4) такую кашу
1 м. 5 см не косы, 5) Делай зарядку каждое утро.

56

- Врач: все эти рецепты годятся 1 раз в неделю и тогда
5 групп прод. I злаки и бобовые
отруб гречка пшеница чечевица фасоль,
II - мясо жив. кура.
III - овощи и фрукты свеж. мытые. сезон. АВ
IV яйца как внутрь так и снаружи
V орехи. фол. E. Zn. Fe.
нужна тщательная диагностика
рек-ции даны с учетом [illegible] ирование!
вечером теплые ванны с лаванд. маслом
т. к. успокаивающ.

? Кашель. Рецепт для очищения организма
5 ст. воды 1) лук. в термос + 2ст/л луковой 2) шелухи
молодой (т. е. этого года)
+ плоды 3) шиповника 2ст/л долить 1 л кипятка
наст-ть ночь и пить по 1 ст. 2-3 р/день
- индианка. молоко. кокосовое масло лимон сок 2 ст.
яйцо желток. шампунем
натирают после мыть.
- итальянские рецепты.
уксус для блеска ополаск. водой (1 стак. + 0.5 л воды
√ маска - ол/м 1) 1ст/л + яйцо 2) желток +
+ винogр. 3) косточки 1ст/л (лучше 3 4) масло вин.)
- Врач об этих масках: да! + еще русские рецепты
льн. масло, горчица-порошок (раньше
его мыли волос) Маска: горч. 1) порош. 1 2) желт. 1ст/л 3) ол/мас.
(либо 3 4) льнян./м/) + неск. капель коньяк + 1 ч/л мед 5)
- Парикмахер. Режим А-ндр. 4) раб-т 50 лет уж.
как ухаживать в дом. условиях за волосами,
через 0.5 года прошло очаговое обл. - от нервов.
√ белок 1) яйца + 1 ст/л 2) дрожжей + 1 ч/л 3) воды. - взбить
на чисто вымытую голову. на 7-10 мин
и смыть.
√ + нельзя мыть горячей водой t не > 70°С
- хлеб черн. и белый (почти [illegible]) кашицу и чисто вымытую голову на 7-10 мин
и помассажировать
III бу алкогольные пиво пополам с водой и на бигуди

✓ ножная ванна 1) кожух а отвар. на 45 мин
1ст/л сп. 2) шерш. 2ст/л 3) касг./л 1ст 4) мукового
втереть на 5-10 мин и смыть. рецепта сока
На основе этого рецепта создан и бальзам для волос

— Врач Зырянова: питание, улучшение микроциркуляции, структуры волос
✓ (ополаск. ябл. уксусом).
итак: творог, яйца, овощи, фрукты — те качеств. питан.
Маски и массаж. и своевр. стрижение обр-я.

✓ Разное о тыквенном масле 17.03.10
См. ГОСТ Р... (цифры) На вкус рассол и чай? [illegible]
(если доб. растит. масло то будет как шавл. сыр) 2
цвет ярко-желтый. Хранится 5 мес при t комн
и 9 мес в хол-ке, т.к. в нем нет влаги.
Его минусы: при перетопке уходит в пену, но
разр-ся белок молочный и вит. мин.
(+) Годится для жарки, т.к. начинает дымиться при t° 253
В рецепты обманом добавляют вкусовые растит.жиры
они способствуют накопл. холестерина.
✓ Разное о селедке. В ней много вит. D (особенно [illegible])
Если удалить соль: разделать и в ёмкость
с водой на сутки в хол-к. Если потом её
замариновать (ябл. уксус+вода). то размякнуть
мелкие косточки и вложить лук кольцами.

17.03.10. Тема: высокое давление
✓ Упр.: полукузнечик: на коврике. руки вдоль тела
поднимаем попеременно ногу вверх,
Укр-ся спина и польза для почек.
— т-ка А: массаж шейных мышц и плечи,
" голову поклоны влево направо.
Поглаживания — ладонями помассировать.
Продукты рек.: 1) яблоки 2) лимон, 3) курага, 4) мёд. Какао,
5) орехи (делают эластичными кровеносн. сосуды)
✓ исключить соль. 6) гранаты и 7) черноплодка
чай из корня калины 1ч/л на стакан. Заваривают
✓ чай и трав. сборы улучш. [illegible]
и снижает кров.
✓ сбор: 1ст. — плоды 1) шиповника, 2ч/л 2) душицы, 2ч/л 3) чабреца
2ч/л 4) мать-мачеха, 2ч/л 5) подорожник, 1ч/л полев. хвоща 6) [illegible] воду вскипят

+ сельд. 7) укропа (1 горсть вовр. / вершки) 30-1 л 8) плодов шипов-ка -57

этот сбор 1/2 ст/л 0.5 л кипят-ка 3 р/д по 30 г. перед едой

- Для успок. не плохо рыбки аквариум наблюдать.

- Для массажа стоп ног → галька походить

успокаивает и снимает АД. 5 мин

√ **Салат**: отварить 1) морковь + тереть 2) [illegible] капусту + 2 бурака 3) + зелень + [illegible] 4) [illegible] (вместо соли) + 5) [illegible]

этот салат снижает АД

- Врач фитотерапевт рекоменд. смесь трав:

омела белая (в виде сп. настойки):

мята (спазмолитик)

калина белая (кардиотоники).

? Упр. для глаз. свести 2 пальца и разводя

их следя за ними разными глазами

затем закрыть. поморгать-зажмуриться повторить

√ **Рецепт** нат. [illegible] АД:

1) мята 1 ст/л 2) валерьяна 1 ст/л, 2 ст/л 3) душица

2 ст/л 4) донника, 2 ст/л 5) цв. боярыш. 1 л? 0,5 л. кипятка. 30 мин

[illegible] и по 100 г. перед едой

√ - **Калина** от давл. I В духовку. II давить с сахаром III дает сок IV обволакивает маленький стакан

и по 1 ст/л каждый день как профилакт.

-√ После 35 лет следить за давл. начинать

утр. гимнастику. Её можно делать и в постели

! и. будильник надо завести на 15 мин раньше.

→ а не резко вскакивать.

-√ врач. в том корень валерьяны. [illegible]. [illegible]

если мало - то рассол. если нужно - то добавлять

√ врач: окулист: магнитн. кружок АД [illegible].

магнитик под руку левую снижает АД. прав - ↑

в обе руки. самое

? А тапочки

Янтарь (кусок на шею) [illegible] для

пожилых для людей метеочувств.

√ - метал. браслет по кв. 6. снижает, но мал. - от гол. боли

- **Иван-береза** березка. чай из неё. Снимают

весной (когда цветет пушистыми).

Косынка - оберег от гол. боли. плетется из 3х [illegible]

бусинки - от сглаза. нашивка - оберег

✓ Чагу сушат кубиками 2-3см,
✓ 2 ч/л 2 дня наст. → перед едой за 30 мин курс 2 мес.
внутрь от паразитов (!?)
✓ Подушка из стружек берез. → норм-ся.
А сени и матрац — то суставы не болят.
— Лук и чеснок. С утра кусочек хлеба натереть чесноком. — дерев. рецепт.
I Чес. Лимон перемолоть 2л банка воды.
поставить на 24 часа. отстоялось процедить и в хол-к. курс 21 день по 50г выпивать натощак за 30 мин до еды
— II Цв. бор. Тысяч. кол. 1×50мл гол. чес. сок лук,
1 ст/л 1 ст/л 1 ст/л 1 шт
залить кип-к пол 40 мин по ½ ст. 3р/д
— Врач об этих рецептах I и II и IIII ~~III~~ — ! III
~~халтура~~ и ерунда — нельзя.
— III на 1ст/л сока лука 1:1 меда —
укр-т стенки сосуда и повышает иммунитет.
✓ гол. боль снимает медл. вращение головы
влево - вправо

18.03.10. Тема! Супы.

— Ж-на А. камни в желчном пузыре. Желчь выд-ся
п. надо есть супы - А она компл. и т.п.
Пьёт мало. Любит жирные копчёные и запоры.
— Ученые амер.: супы ↓ по калорийности на 27%
если в питании питание
✓ 1) кислая капуста 600г. 2) морк. 3) репч. лук.
Лук м. Грибы. 4) — всё в мясе → суп
итак, кислые щи бу мяса. В нём клетчатка
для работы желудка.
— Густые жирные супы - чтобы ложка стояла - вредно
Перейти на легкие супы: куриные — на 2ой бульоне.
рыбные супы.
✓ — Как приготовить куриный суп: курин. грудку
отварить. после 1-го бульона нарезать кусочки,
— как только закипел 2ой бульон — пенку сним.
через 7 мин. мелк. лук. овощи убирают.
Рис варим отдельно. и доб-м в этот бульон
солим бульон в конце.

- Врач. о курином бульоне. мясной и куриный Т-55 бульон
√ после 5 мин сливаем эти бульоны.
√ пуриновые кислоты в суставах с возрастом откла.
П. нельзя 0,5 кг мяса и немного воды в супе
√ - когда едим суп - пр-е насыщение и меньше тогда съедим „2-го блюда"
- Сейчас м. готовить и крем-супы.

? - Д/ка: почищ. мелко режем. для супа пюре и доб. м. 0,5 ст. бульона или воды. + Плова 30 мин. томим. Параллельно готовим соус.
Чрез масляный. при простуд. усвояемость
кров
и улучшает работу кишеч.
- Малахов: горох. суп
½ горох замочит варит до размягч. и доб.
2 ст. лук. убирает... в конч. готовку.
- В гор. суп доб-ть корейки.
- Врач диетолог Марианна Трифонова.
Мешать супами овощи и мясо - она выбир. овощн.
√ - Сейчас даже с рыбой сливают 1ый бульон
- навар." забыть. - В мясе мочевая кислота. насыщ.
√ - суп из брокколи. Сначала кар. 12 мин, брок. 8 мин
√ затем сод. морк и лук на раст. м. - измельч и суп готов
- чечевица. чечевица - белки сод-т ... процента
снижает сахар. Чаще в суп 1 раз в неделю
Врач: не чаще 1-1,5 раз. это оксал. нагрузка
√ тех-ка абсорбирует на себя (?) в рецепт вещ-ва
√ тыквенный суп. - нахлебался и насыт. - для профилак. онкологии,
тыквенное + и овощ. сырок. 2-3 ий суп. ежедневно
похудеть. и проф-ка от остеопороза.
- Уху после тяжелой болезни. и тещу если (не хочется).
√ томатное опрелотчина 1) 1 стак. и бульон 1 луков. (9) целой. В блендер
мелко отсушить и резм. зелень и ½ стак. кефир. дело
√ - карт. не варить с квашенкой. - он становится твёрд.
√ - щи варить с закр. крышкой. - сварит в теч. 1-1,5 час
√ - свекол. 1) гавари и клюкв 2) 0,5 л кип. полоскать горло. посевания
и и мбиря. (4)

19.03.10. Тема: **Быть красивой**

✓ Салат: морк. — сливки.

✓ Мимич. гимнастика 1. влево рот скосить 2. вправо 3. подбородок вытянуть 4. звук „оу“

✓ Упр. на коврике ① уши тянем. лечь на спину ноги в коленях. Другой обручем ладони мост в области груди

② Японский поклон. стоя на коленях. вдох - руки вверх. на выдохе наклон.

— кусочки кожи натуральной замочить в заварке чайной и приложить под глаза. Утром на 20-30 мин. и ходим. нет морщин и мешков. лучше помогает.

— Врач: о морщинах под глазами отеки - почки или щит. ж. или серд.-сосуд. сист.

Этот рецепт - разовый так тонизирует.

? суставы болят

✓ пол ст/л корни сабельника лопуха одуванчика; лист крап. 2 вод. для чеснок.

✓ 4 ст/л сбора в термос / л кипятка

Утром по 1/2 ст 3-4 р./д.

Растирка березов. поч. ст/л. 1 ст водки 1 ст. нас- и в суставы втирать

✓ Маска: 1) лимон + 1 ст/л 2) томата (портативно) + 1 ч/л 3) мёда на 10 мин маску. Смыть тёплой водой затем холодной. — это утром ✓

✓ Вечером: 3 ягодки 1) + 2) творог.

Врач: в томате много микроэлементов. Хорошо! для кожи, мёд — от аллергии учесть.

— чай крепкий лимон мука пшеничн. подтягивает кожу. ↖ в ней много клетчатки вит.

✓ По утрам умываться прохл. водой

I — морщ. помидор огурец

II — банан 1) 1/2 вилкой размять (или в блендере) + 1 2) желток 3) сметана 4) мёд. — маска на 15-20 мин маску лучше утром накл-ть

— от прыщиков и жирной блеск. Очищать хорошо основа маски 2 ч.л. овс. хл. 1 ст. кисел. 1 ст/л воды/ч сок лимона выжать и нанести на кожу.

② как поднять гемоглобин
халва из грецк. кураги 1ст. (изм-ть на кофемолке)
1ст. грец. орехов изм. -ть + 1ст. меда. → халва есть
по 1ст/л 2-3 р/д курс 2-3 нед.

√ рецепт для шеи (принцесса кино)
миска. кипяток. ромашка. процеживаем
полотенце смачиваем (махр. или вафл.) отжимаем
и отжимаем в 2 руки. 10-15 под углом от шеи
к подбородку. начинать с 30 лет
не надевать шарф. / кашну. Не носить узких свитеров.

- рецепт для рук. в теплое молоко.
и в него размять белый хлеб и на 10-15 мин
маска на рук.
Так же м. сливки вместо молока

√ на ночь маску для рук. сырой 1) картоф. на терке,
+ 1 ч/л 2) меда капли 3) сока лимона.
перчатки помыть. утром х/б.

√ Ноги. Устали. Запинаю вверх. Упр. 1:4 1. походить на носочках
2. перекат с пятки на носок. 3. сидя поднимаем.
4. размять руками 5. ванночка 1) ром. 2) хвощ 3) сенника
1:1 2 ст/л смеси 1л кипятка 20-30 мин настоять
и это отвар в тазик для ног на 10-20 мин.

√ Вит. нужны: омега 3 и омега 6. - для потрескавш. кожи

√ напиток красоты:
2 ст. 1) сухофр. изм-ть шиповник.
1/2 ст 2) лим. сока 1/2 ст 3) меда по 1/2 ст 2р/д.

22.03.10. Тема: Холестерин снизить

- т-А с 11 лет. за 0,5 г. до 30 л. хол. = 7,8 един.
Кровь густая. Закупор-ся сосуды. Курс отварит.
√ конину снять и сделать салат.
Упр. на голосовые связки. При крике - худеет
организм звук р-р-р. покр-ся испариной -
начинает тратить свой холестерин
- 1) морк. 2) капуста салат метелка + 3) свекла сырая
Если желч-к слабый, то сушит. + 4) сок лим.
- Тибетский рецепт. хол-н это жироподобное вещ-во
чеснок 200-250г. давить залить водкой 0,5л на 21 день
процедить, пить 50г. молочко + 1 капля утром, в обед 2 капли

На ужин 3 канап. ... доводим до 15 капель и сок
повторить через год. (они дают через 5 лет)

- Упр. на коврике. на коленях назад
1. поворот таза. 2. подъем ног попеременно
3. подъем ноги назад и приближение её к тазу

- Врач: хол-н высокий надо 3-5 (у них 7-8)
овощ. клетчатка выводит хол-н.
✓ - чеснок - да! необх-мы орехи,
- петрушка + мёд → на лицо для отбеливания
✓ Диета Софи Лорен. принцип Дарьи Донцовой
хол-н повыш. иногда не от жирной пищи и
большого веса, а от работы печени. не от [illegible]
а от [illegible]. Спортзал 3 р/н. ходит
[illegible] в спортзал 15 лет назад. Блинч. шоко.
убрал. ножки кур. цыпленок свиная шейка
За 1,5 года м. похудеть. Дарья Д. начала худеть
давно. 1,65 м рост наб. 82 кг. 1,5 мес сидела
на диете. сбросила 20 кг., но ей было 20 лет.

Рецепт 1) 1 огурец 2) 1 грейпфрут очистить + укроп +
3) + листовой салат. Заправка 4) в 1 ст л. м 150 ккал.
т.е. о/м калорий по больше не солить.
м. добавить 5) чеснок (давл.). - на завтрак
в обед грейпфрут - на ужин опять этот салат
и так 2 недели

- т-на Б" пересмотрела питание и включила [illegible].
жирное, соленое, сдобу, сладкое ← исключила.
✓ Ябл. печ. на 15 мин в духовку в серединку
✓ мёд или орехи. Хол-н выводит прямые [illegible]
- Салат фрукт.: киви, ябл., апельсин почистить
+ 1 ст л йогурта обезжир.
Врач о минусах: при колитах и гастр. нельзя
все не [illegible] при сладких фруктах.
С ⊕ грейпфр. и ябл. печеное
✓ искл-ть: шоколад, какао, майонез, сливки
мороженое, сладкие фрукты
✓ свекольный квас 0,5 кг. свеклы в 3л б. горбушку хл.,
0.5 ст сахара; держать кип. 6 на 3 суток под марлей.
вывод хол-на и [illegible]. камни в почках
о снижается вес.
Кандид. укр.: делать салат
орех. [illegible] редис (мягк.)

крапивы, отруби, т.е. всю зелень и свеклу, лимоном -60
+ капли чистая воде
✓ Рец. – редис 1) мёд 2) укроп 3) семена 1 ч/л смеси
пит. – на 1 час на день после приема
пищи. — сниж. хол-н и вес
✓ + Трава желтушника квас.
на 3 л кип. воды 50 г. травы в мешочке с грузом в банку
1 ст. сах. песк. 1 ч/л смет. 2 нед. настоять
пить по 2 ст/л до еды. 2 р/д. курс - ?
Вним: в этих квасах ферменты
о травы жел. → кр. (с перв 5% почти 25%)
- если через 3-4 дня не почувств. плохо,
✓ то можете пить курс 21 д.
- „Золотой ус" больным для сниж. хол-на
+ редьки черн. 1) 300 г. 2 листика з/у выжать
сок из них 2) 3 ст/л сока
(80 л. ус помогает от суставов. при этом понизился хол-н) + 3 ст/л настойки спирт. зол/ус.
перемешать, настоять крышкой на 24 часа: выход однородн.
редька + зол/ус с 2х компонент. 3 р/д по 1 ст/л натощак
3 р/д курс 21 д. перерыв.
- 1 ч и 20-30 мин ходьбы в день
- Занятие боксом. 2) плавание 3) водн. гимнастика и т.д.
✓ настой 1) мяты 2) укроп семя 3) корень валер. !
(ж) для очист-ки сосуд. 2 ст. 1 ст. кумин. 2 ст/л
в термос 2 л кипятка на
по 2 ст/л перед едой. Выпить всё – курс,
хранить в х-ке.

Итак, что выбрать мне ст. 60 (ж) от холест. 2 л. медуница вал.
на весну 2010 г. ст. 51 (ж) от давл. по 100 г. каждой травы тыс.
ст. 61 (ж) от печени
ст. 65 (ж) спины (боль поясница)
28/III-10 г/н здор. жизн. – „Сидеромин" – пр. т. для похудения ✓
(если нет противопок. от серд. сосудист.)
— Замена бега ходьбой после 35 лет (н. 4,1 повт.)
ст. 65 печень – расторопша

23.03.10. Тема: Ноги

✓ Вены на ногах. Капусту 1) натереть + 2) варёная свёкла + 3) петрушку, кукурузн. (отеки) + 4) прор. пшеница (эластичность + 5) оп/м (5а) лимон — повыш. эластичн. сосуд.) 6) фасоль боб. с а лучше 6а) гречка курица

вит. Е — эластичность

✓ — Упр. — 1) на пятках попрыгать.

— Упр. вечером — 2) ноги вверх потрясти и велосип.

— 3) носки и массаж.

✓ — Высокие каблуки [illegible] — плоские тоже

— м-на „Б" артроз. судороги. кабл. 0,5 года вообще не [illegible] мес.

✓ — Упр. 1) пятка — носочек → (с носка на пятку как постучать) 2) Эл-т „фламинго" 3) для коленных сус-в — разводи- 4) „круги" ходить на нар. 2) внутр. стор. 3) на пятках 4) ст.

✓ компрессы р/х леб мякиш + кислое молоко + белая глина. на марлю в 2-3 слоя и на ногу.

— В роте об этом комп-се ... (х) смотри

✓ Сдавление нервов и сосуд. бедренная артерия и бедр. нерв — внутреннюю пов-сть бедра прощупывают — опускание таза после [illegible].

тогда не ~~это~~ по упр. подымая ног, она еще более сжимается. Как бороться. Нажать на лобковую кость вдох выдох и при надавливании этой вены боли уменьшатся

(?) — Как найти [illegible] для кровати

3 шт в морозил для прорастания пшеницы п.ч. не прорастает. Да. -нет-

— Ванночки на 15-20 мин. вечером. Настойка

✓ Компресс от варикоза листья 1) сельдерея 2) размельчить/сл. м. на бинт на 15-40 мин. вечером

— отвар шиповника и мёда в термос перед едой по 1/2 кружечки или апельс. и цитрус. сок — нежел. чай черный от сахара отказ. и не мер. черн. кофе отказ

— Бинт по утрам. Найти участок. Чтобы фиксировать. Стопа и нога д.б. ⊥ изнутри бинтом (*)

— Питание исключить острое и соленое. К тому салату льн. масло. в м. [illegible] и морковь доб-ть

? Вопрос пропущен ... — см. дальше: →

2 ст/л 1) душицы + 2 ст/л 2) донника + 2 ст/л 3) цв. боярышн.
+ 4 ст/л 4) шиповника. Сбор. 1 ст/л на 1 ст. кипятка
пить за 30 мин з/ед. 2-3 р. в д. [illegible]

— [illegible]. Правда травма
до муки к коленям. Капуста лист — компресс

√ Завтрак лечебный! 1) творог + 2) мед. + 3) ябл. зелёное с
кожурой натереть + 4) орешки. (а завтра для разно-
образия чернослив и т. п.) + 5) яичная скорлупа
измельч. и загашенная лимонным соком. (Она
защищает. плёнки в скорлупе нет б!

√ — Кур. ноги отварить с лимоном на медленном
и обсушить. Там хрящи полезные
и любые косточки куриные
→ м. добав. уксус 5) (яблочное)

— Профил-ка для суставов. Упр. 645[illegible]

— Актриса Ирины Муравьёвой "не стала ходить. Поехала
с варикозом в аптеку за бинт. и т. д.
Что делает:) ванночки "гармошкам"
на ступни подняла ноги
2) вообще пом. ванну для ног у телевиз. 1) Мята 4) кора дуба
+ 3) можж-к. Ёмк. очень высокое.

— Упр. "кошка" 3 пальца "когти мы" потом снять

— рец. массажи "3 ч.л. 1) сливок 1 ч/л 2) соли,
взбить и в конце чуть 3) лимона. И ещё это
масло 5-ти капель. потом втирать.

— Врач. к этому "массаж" + ароматич. травы
баня домашняя. — нецелесообр. При выраж.
варикозе. Тогда контрастные ванны вместо бани,

∀ тыква 1) и кукур. 2) масло" — для кожи стоп. сухой
"мякоть натереть. 1:1 кук. масло. [illegible]
тёплой водой смыть.

√ По кухне ходить 5 тыс. шагов 4 - - -
таблетки 2. лёгкая мята сосн/иг [illegible]
1. [illegible] ночь в темноте. по 1/3 ст 6 д. 4 шт.

24/XI Упр. Бабочка. для оттока лимфы
сидя на коврике, и скрестив ноги разводить их
руками. (Волочкова бы сделала шпагат)

24/XI — Для улучшения работы печени выпить вечером 1 ст.
сока тыквы и морковного. А в обед тыкв. суп с [illegible]

Для иммунитета

24/III (Тема) Весна — травы от обостр. хронич. заб.

из 10 трав 1) тысячелистник. 2) фиалка трёхцветная
корень 3) девяс. корень 4) лопуха
плоды 5) расторопши (в аптеках) 6) хвощ пол. 10) ромашка 7) зверобой (мелисса,
плоды 8) шип-ка — сбор 3 ст/л 1л кипятка —
наст. 1 час. по 1/2 ст перед едой курс 2 нед.

— ✓ Салат из лист. каланхоэ + капуста, петрушк. базилик. раст. м. — для А. С. Е. укрепл. им-та (иммунитета)

✓ Для жкт. ежевика. репешок.
Сбор. из трав 1:1 (кроме чистотела его чуть-чуть) 1) зверобой (для жкт и дых. и) 2) таволга 3) репешок. 4) буквица.
1 ч/л сбора на 0,5л 30 мин наст. и пить утр. веч. по 1/2 ст

✓ Для сердца. —Ка ~~[illegible]~~ → изюм и курага сухофр.
—Mg → грец. орехи, бананы
—боярышник (снимает возбуд-сть сердечн. мышцы и АД
полезны ягоды, веточки, листья).

? Точечный массаж от головной боли 1÷3
1. от макуш. 2. ко лбу 3. мочки ушей и обуха всеми пальцами. то-же круговой массаж

✓ — Цветы — сердечн. сбор. 1) белая роза 2) белые фиалки
плоды 3) шип-ка, 4) трава боярышника 5) чуть соды
кипятком. ~~[illegible]~~ настоять 1 нед. в темн. месте.
хранить в темн. бутылочке

✓ — Для успокоения сердца. измельч. шиповник и [illegible] месяцем,
[illegible] пол х вош 1) [illegible]
горицвет 2) 30г боярыш. цветы 3)
1 ч/л сбора в 1 ст кипятка. настоять
и в теч. дня по глоточку выпить этот стак.

— микроинфаркт: текущие и режущие боли
в б-це: неделю, затем санаторий ванны и грязи
и сбор трав: 1) зверобой 2) бессмертник
3) пижма 4) иван-чай 5) пустырник. 6) бадан ?
2 ст/л смеси в термос на 6-8 час.
✓ за 30 мин до еды по 1/3 ст.

— Врач: за зиму нак-ся продукты распада
стрептококк. инфекц. стафилок. → весна

и весной обостр.: ревм-зм, астма — -64-

— д-м се(рдца) → болр. эвкал. лист или каланхоэ

д-м восп-зн → корень солодки. — усилит д-вие экстр(актов) противовосп.

семя льна — при язве тел.

✓ **Гастрит.** I Диета б

отказ от кофе, конфет.

переход к кашам, вар. картофелю!

сбор 1) 1 ст/л зверобой 2) 1 ст тысяч. 3) 1 ч/л ромашки

на 1 ст кипятка 30 мин наст. по 1/3 ст. до еды

2 недели 3 дня — уходят боли желудка

— II 1) [illegible] 1 ч/л 1 ст. кип. по 1/2 ст. 2 р/д

✓ **Гастродуоденит** и восп. слизистой — мое!

из 8 трав 2 недели и повтор курса

1 ст/л 1) подорожн. 2) мята 3) тысяч-к 4) 1/2 ч/л прополис

5) бессмерт. цв. 3-5 шт. 6) сухое алоэ (или листик)

1 ст/л 7) ромашки 8) липа

в баночку. доводить водой, накрыть полотенцем

наст-ть 1 час → 3 р.д. за 30-40 мин до еды

по 200 г небольшими глотками.

✓ **Врач:** алоэ — биостимулятор для заживления слизистой желудка

подорожн. — нормализует кислотность желуд(ка)

ромашка — как спазмолитик

тысяч-к (если даже идёт процесс к язве) снимает этот проц.

прополис — противобактериальное д-вие, спазмы и воспалит. заживл. эпителия желудка

✓ кремнезем ...?

3÷4 ...? 1) Ингаляции мятой

2 л кипят. воды + 1 ч/л хвои + 2) мёд. — перемешать

и дышать через нос 15-20 мин.

но... рекомендуют. ингаляторы небулайзер.

а нужны покупные (аптечные) то же везде.

— а если катаральные — то можно,

чтобы про(цесс) не опустился в нижние

✓ Рецепты от кашля: I÷III 1) сок редьки с сахаром и глотать

II 2) семя алтея с вином

Рецепт 2 ст/л корня алтея 30-40 мин нас

III) по 1/2 ст. перед едой — разжижение мокроты и прекр. кашля.

✓ мазь от кашля. по 1 ст.л. 6 р. 1) сутки 5) 6)
шиповника 2) 2 ч. 3) алоэ мать-и-мачеха 4) девясил
по 1 ст.л. по разу в сут — на водке, 7) ...?
не всё записала?)

✓ – Сбор для укр. орг-зма по 1 ст/л на 4) добром
мать-и-мачеха корень 1 ст. календула по 1/3 ст 1 р/д
10 дней, перерыв 10 дн по 1/3 ст 2 р/д курс год
– не забыть 25/III-10. физио-упр. для укр.
спины по 20 раз. Нижняя нога:
наклоны вперёд, наз. в стороны

22.03.10. „Драники" от Ефима Шифрина
1/2 картошки натереть + 1/2 кабачка натереть
+ яйцо + мука + лук сырой натёртый — замесить
до нужной густоты и обжарить с
2х сторон до хрустящего состояния.

25.03.10. Тема: Кожа

– М-на А" похудела на 15 кг. и кожа лица — постарела.
✓ Упр. 1. улыбки стоя 2. сопеть „яблоки" ... щеки
3. на подбородок ... 4. „морщинивай" ... ... лоб
5. вытягивай губы (как для поцелуя!)
1 раз с утра эту гимнастику. + корчить рожи

✓ – Маска. молоко жирное. марлю 3 слоя. или сливки,
глаза прорезать. Смочить марлю, наложить

✓ – ~~сок~~ коктейль 1) банан + 1 ст. молока 2) + тыкву 3) варёную.
+ ягод 4) (брусника заморож-ая) в миксере
коктейль для омоложения вместо завтрака

✓ Упр. для шеи: 1. звук „О" и наносим крем, вниз против...
потом протереть льдом с ромашкой и тело

✓ молочный (тибетский) гриб.
в салат и в маски его добавлять

– Врач-косметолог. 1. Стресс. опустились верхние веки.
Это итог. 2. отеки под глазами и ч. похудел,
жир ушел, и щеки опустились.
3-10 стакан отвар. в какую сторону — та и сильнее отек.
– „РН" нужна, п. получен гриб.

✓ Маска: творог 1) яйцо 2) (желт.) 3) дрож/мас. 4) лим/сок. все 1 : 1

? Поднять иммунитет кофемолкой (через гречу) мёд + гречка 1 : 1
2–3 р/д ширф [illegible] по 1 ст/л. – вкусная
которая для поддержания иммунитета

– ж-на „Б" постарше в чаще сейчас 52 г. что делала:
изнутри. надо чистку сделать для вида кожи.

– По Малахову: 3 дня не ела. к. лим/сок + м./начало
3 р/год. печень. чистить (кожица 3 дня.)
В конце 3 дня – 2 ст/л л/сока 2 ст/л ол/м,
и мочиться.

✓ Земляника: 1) ромашка 2) березовые почки 3) зверобой
1 ст/л сбора + 2 ст кипятка в термос.
Утром натощак 1 ст. + 1 л. мёда за 30 мин до еды
Утром и вечером по 1 ст. эти 2 ст.
в теч. месяца не есть мяса.
Т.о. она чистит свой организм.
?.. у меня вопрос .. вместо ол/м.

– сбор 1) [illegible] 2) толокнянка 3) семя тмина – 4. 5. 6.
как чай. заварить. Утром натощак

✓ – Отеки под глазами: устал. или переедает соль
занимаюсь ночами. и отс. движения – по 3 часа. – несколько отёков

– Выпи. мин. 1,5 л воды. это не суп. и компоты
– Свой баланс воды. Лучше – понемногу. Пить много
воду из колодца сырую воду [illegible].

✓ Салат на ужин. Ключевое с [illegible] не надо
2 дол. 1) тыква бол., отв. 2) цв. кап. 3) сельдерей. 4) 2 ч/л ол/м
1 ст/л 5) кедр. орех. 2 ст/л 6) петрушки –
не будет отека и раб. печени
✓ бол. печень – для волос и ногтей

– Брусника в питании в морсе, коктейле, салате
1) тыква 100 г (хорошо очищает кишечник).
2) кабачок и 3) огурец на терке. + 1/2 ст 4) – брусника + 5) тмин
(тмин молотый) + ол/м. для заправки

✓ – Врач. Надо найти эндорфин (гормон радости)
1 место – банан (за 40 – 45 м и к вот.–
2 место сельдерей. интерес. Ты искать свой эндорфин

– Маска 1) .. 2) .. мёд 2 ст/л. 3) ол. м. + 4) 1 ст/л мол. соли
для лица и всего тела 1) черника (размол.) + 5) соли мол.

– Маска медом: 1 ст/л 1) натур. творог + 2) косая 3) трав до густоты смешать
на 10 мин для сухой кожи

– Врач об этих масках: на 20-25 мин
мёд гречка ол. м. и мёд в виде сливок
1) Лосьон для тела 1 ст. л. ? соли 1/2 ст. ябл. укс.
для 1 л воды отстоянной кипяч. воды;
только утром. кожу щадит.
– Спинка (*) 1) затылок 2) спина 3) и пятки – на 5 мин к стене.

26.03.10. Тема: Кислотно-щелочной баланс.

– Свежие овощи и др. → щелочност.
– В заготовках же → преобладание кислотности.
– надо не банки крутить, а сок свежевыжатый пить,
– не консервировать, а сушить.
– больше есть сырыми овощи.
– к мясу салаты причём его в 3-4 раза >.
т.к. не с рисом и хлебом, а с овощами
– Салат: 1) фасоль 2) огурец 3) яблоко натерть 4) лук
лук свежий – щелочеобразующий продукт
лук варёный кислотн
5) + зелень (резко повыш. щелочност
– похудела на 12 кг. исключила тяж. обработку
Питания вр-з время консервации
и воды пьет 2 л/ден
– капусту в любом виде.
2 ст. л. кап. + луков + 0,5 л кипят. (настоять ночь
на д. 1 день по глотку заглушает аппетит. !
– Врач о кисл.-щ. балансе.
закисление организма вредно: нервное,
иммунитет на нуле. тусклые волосы,
нарушен. зрения. Мышечная слабость
идет наруш. водно-солевого обмена, вес набир.
– Чехов любил бобовой суп.
0,5 кг 1) фасол. (отвар)... 2) 2 шт. 3) морк. 2 шт. лук. 4) бульон.
м. добавить чечевицу, фасоль, бобы. – для сытности.
сок лимона вместо соли.
лимон кислый, но он ощелачивает организм.
утрена – по 2 ст. воды с лим. соком пьет.
– Баклажаны лечат „хвост павлина“
(мясо – закисляющий продукт. откажитесь)
р. отр. св. перем. на него морк. лук. помидоры зелень (сушёный базилик)

а/р. Элеонора Шашкова. очистка орг-зма -64-
промывает организм травами.
1ч/л 1) ромашка 1ч/л 2) [illegible] 1ч/л 3) зверобой – на 3 дн.
Утром 1ч/л сбора на 15 мин залить и пить
за 15-20 мин до ~~еды~~ – легко.
– промытый овёс (неочищ.) 1 стак. на 1 л воды 1 час. кипятить
отвар по 1/4 ст. – захотелось есть → вишня. отвара
– Рецепт очистки: 3 ст. л 1) хвои + 1 л 2) воды 2-3 ст. л 3) шиповника сухого
2 ст. л 4) лук. шелухи 10 мин. кипятить в т. ч. ночь настоять
в теч. дня мал. глотками курс 10 дней
– Врач: кислые шлаки (колб. мясо, консерв.)
как вывести это все. pH крови 7,4
тем щелочнее среда в орг-зме
240 дн. д. б. пост. Σ дл в этот момент щелочная, если добавить и минер. воды, – идеально.
щел. прод-ты вы используете .. [illegible]
1. При [illegible] – молоко с содой [illegible]
Ми [illegible] закисляется
84 прод-ты на 20% мясо рыба яйца сыры
80% овощи, крупы, зерн. мин/вод; пища кисл.-я
за 2-3 месяца м. привыкать к норм. щк-щб.
– Вечер. мы выбрасываем СО2 (выдыхаем) т.е. организм сам выбр-т кисло.
pH мочи д.б. кислая.
– Кожа [illegible] д.б. кислой
2-3 pH желуд. сок. и он пер-т мясо. белки и н. не надо дол-то сладк.
раздельные питание основано на этом.
– Упр. 10 мин. зарядка т.е. с задержкой СО2
1) Задержка дыхания с зар-нос СО2 и резкий выдох получаем О2. } для выравн. кисл-щ баланса
ноги по кусочку на ширине плеч.
руками опираемся на бедра. Полунаклон (выдох?)
Дыхание задерж. на 5 сек. живот втягиваем
(сокращаем диафрагму). Выпрямляемся. Резкий вдох руки в стороны. Дыхание вс[illegible]
2) Бег на месте и пятками доставая попы.
3) Сидя на стуле. Наклонение втягивая живот . . дыхание полное
– ногу вытягивая и возвращая [illegible]

29.03.10. (Тема!) Ленивый кишечник

– Сок изг. в блендере: 1) помидор + 2) щавель + 3) шпинат
для работы кишечника
– м. исп-ть ревень + немного раст. масла
желчегонный эф-т
– каши: греча, овс. хлопья. Нет рис и манка
нет сдобным хлеб
– в теч. 30 мин выпить через 10 мин. [illegible] по 1 ст. воды
– при стрессе м. не [illegible] в все [illegible]
– лучше отрубной хлеб с медом, вместо сдобной булк.

? Отекают подошвы ног. Сменить обувь.
Каблучки д. б. спец. зарядка на коврик.
– всё по силе. т. потягивание [illegible] ног и
и меньше соли
– на кишечник влияют стрессы.
– Солевой рассол от огурцов, капусты квашеные
(а не от маринованных) по 1/2 ст. 2-3 р/д.
– дыхат. упр. если вы вздуваетесь
1) лёжа, резко вдох. дышать не грудью, а животом. Стекл. миска подпрыгивает т.е. живот подбрасывает её;
– 2) на перекладине ногами [illegible]
3) и ноги поочередно поднимать согнув ногу к животу.
– Молочный гриб помог. 1 раз в сутки заливать молоком. и 1 раз в сутки пить его кефир
Курс 6 мес. потом перерыв.
– Упр. колобок сидя на коврик. Обхватить ноги руками и кататься по коврику назад.
– расторопша по 1 ст. 1 ч/л 20-30 мин
запарить и уп-ть её
– врач: сбаланс. питание и много вод
интервалы одинаковые и 4 р/д.
– сбросить вес плоский живот
– массаж по час. ст.
– пустой бут. пластм. по телу – отток шлаков
живот и активизация работы подвижного
– на ночь или с утра 1 ст. кефира + 1 ст.л. раст. м.
– точечный массаж 2-3 (стимулир-т отток желчи)
[illegible]

? как избавиться от морщин

Маска: 1 ст/л 1) морк. сока свежего (вит. А)

3) + 2 ч/л 2) миндаля измельченного в муку на кофем.

+ 3 ч/л овсо/хлопьев (толченых м-ть в пудру)

+ 4) 1 ч/л ол/м. Маска на 15-20 мин

✓ - арт. и певица комп-р Ирина Грибулина

только не объедаться.

- курагу 1) с черносливом 2) по 300-400г. + 200г. меда 3)

пачка сенны. - через мясорубку.

в баночку в хол-к. и 1 ч/л запивая водой

✓ утро начинает с ⊗ [illegible] и изюминка 1 ст. в.

раб. норм. печени и кишечника б.

✓ - рецепт от Ванги.

2 ч/л цв. терновника 1 ст. кипятка + 1 ч/л меда 2)

для вкуса. добавить 1 ч/л 3) алое (как только

остынет кипяток). 1 ст. [illegible]

- Врач объяснил рецепт так и др. каждое утро: вод.

✓ упр. 1) втягивать живот и поднимать грудь

2) посмотреть [illegible] (для шеи)

сезонные [illegible] и [illegible]

и мед каждое утро

✓ обрезать веточки плод. деревьев мелко и порезать

и из них отвар. настой. вит. С и [illegible]

цвет "красный и бел." [illegible] работе поч. [illegible]

и работе мочепол. системы

- Движение: ходьба. велосипед.

упр. 1) на стуле на краю руки в коленях [illegible]

2) на коврике это же упр.: [illegible]

3) -"- поднимать руки [illegible] вверх и тоже наклон корпуса

4) лежа на полу [illegible] ноги поднимать на вытянутые

эти упр. 1-4 способ-ют укрепл. поясницу и раб. кишечника

- упр. на швед. стенке подним. ноги в коленях 5 раз

на скамейке. прогиб назад не сильный

затем сильный (3 раза) наклон.

✓ Рецепт мой: 1) фиалка 2) толокнянка 3) кора 4) крушины

0.5 л кип. в термосе по 1/2 ст. утром

и вечером натощак.

- I жевать дольше - II раст. клетч. III движени

завтрак: 30% пол. пищи. [illegible] (ст. [illegible] возможны)

3 раз

30.03.10 Тема: Дрожжи

✓ сбор для ЖКТ по 1 ч.л. 1) мята 2) пижма 3) тысячелистник 4) укроп семя, зверобой —
1 ч/л сбора 1 ст кип-ка 2 р/д перед едой при повыш. кисл-ти.

Упр.: 1) скрутка: ногу в сторону вдох + руки в сторону и на выдохе
2) ох молотик. Ноги шире плеч. Сужение рук при наклоне.
3) дыхание животом со звуком ([illegible])
4) вращение тазом 5) вращ. в бедр. 8-кой
6) наклоны в стороны с прямыми руками вверх.

✓ салат для ЖКТ: 1) натерт. морков. 2) свекла
+ 3) салат зел. + 4) орешки + 5) олив. м. — для ЖКТ и кишеч.

— Гонение на хлеб и дрожжи
Вред: белый помол обычные. Вред
— Хлеб на кефире или минер. воде вместо дрожжей.
— ~~Восток~~ делают бездрожжевой хлеб.
— Грузия: хлеб + зелень.
— Дрожжи ~~пост~~ содержат 1) белки 2) аминокислоты, 3) вит. В
— 4) сух. хмеля. м. получить из рынка, и т.д.
цвет д. б. ровный, серый, желтоватый
д. крошиться с нетянутся!
м. в морозилку. получше свежие.
Прессованные полезнее сухих
✓ Дрожжи — источник белка. При малокровии
полезны ~~вит~~ пивные. И на ягодах

? Чай каркаде
2 способа заварки: 1) кипятком на 5 мин
2) доводим до t=60°с хол. водой на 15 мин.
✓ Снижает А/Д, усил-т воду в организме —
регул-т уровень холестер. Тем-ре
— Квас молочный алень. ~~бот~~ . . .)
↓ рецепт любим ~~бот~~ холостяцкий)
3 л. 1) молока + 100 г. 2) сахара снимаем и охл. до t ком.
доб-м 3) прессованные дрожжи 10 г. — 1 сутки в тепл. месте.
1 сут. в хол. месте — готов
Пить не на ночь. В обед полезно.
✓ — Свекольный квас (полезен для женщин, Fe 1)) 3)
1 ст. на 3 л. б) нарезать. + 2 ст/л 2) муки 1 ст сахара
хлеб (4а) вместо дрожжей) или 1 ст/л 4б) сметаны.
Залить 2 л кипяч. 5) воды. — Через 2-3 дня квас готов.

- разные рец. Для желудка при гастритах
3 л 1) воды 1/2 ст. 2) цветов календулы + 1 ст. 3) сахара
4) закваска — 1 ч/л сметаны. 2 недели t > 25°С
под марлей в темное место.

- Врач. Дрожжи это наши в се. Окружают нас везде. — Игорь Князькин ([illegible])

? лечение звуками в китайской нар. медицине.

✓ ✓ почки. — звук „с" на вдохе при простуде. выдох обычн.
почк. вдох и звук „чу-уу" ✓ печень — звук „ш"
при вдохе руки ладонями вверх, руки опускаем
при выдохе.

- Верблюжье молоко на дрожжах. „Шубат"
А. В. С. витаминов в 3 раза > коровьего подобный
на 1 л молока 1/4 закваски шубата. 20 мин
перем. 3-4 часа закв-ся. полезен как
иммунит.

✓ Д. мед. н. Игорь Князькин (речь [illegible] Дурачёв)

- Проблемы с дрожжами только у тех людей,
у которых слабый иммунитет.

- Пивные дрожжи — 13 витаминов
и для косметики порошк. волосы. ногти
маска для лица тонизирует, питает, подтягивает
1) 1 желток 2) 1 ч/л раст/м. 3) 1 ч/л дрожжей 4) 1 ч/л [illegible] 5) + 1 ч/л [illegible]
растереть до однородной массы.
2-3 р/нед. курс 2 мес.

Здесь Р" С"

✓ рецепт для волос и ногтей. ([illegible])
200 мл 1) пива [illegible] 1 ст. на 1 л кип.
2) проп. [illegible]-ца.

- 1 ч/л пивных дрожжей в 1 ст. воды теплой и
натереть 2 г/л имбиря. Пить после еды
если понервничали и появились спазмы в жел-ке.

✓ - пить м. по утрам 100 г. дрожжевого напитка.

✓ на завтра 31/I — 10 промыть ногами петрушка
и пить воды не ≤ 1 л.

разное: 31/I. колбаса. нитрит Na — для роз. цвета
! каррагинан (Е-407) гель. захватывающий воду,
[illegible] это белок [illegible] ([illegible]
раст. клетчатка ([illegible]) + соя. + мясо глубокой заморозки холодец)
6-7 кенгуру 1970

31.03.10. Тема: Очистка организма

✓ Сб/р. 1/ семена укропа, 2/ фенхеля. — можно уходить
ромашка, анис — перемолоть — раздражают
заварить в термосе по ½ ст 2-3 р/д.
очищается печень, от слизи ЖКТ и почки.

✓ Упр.: 1/ „ручеёк" скрутить 2 человека связаны
2-5 мин руками.
2/ мячик кидать из-под ног раздвинуть друг...

✓ салат: 1/ морковь 2/ свекла (очищает печень)
3/ яблоко — натереть. + 4/ р/м (для очистки
печёночных протоков) + 5/ сельдерей (желчегонный) [illegible]

- Ж-на „5" только холестерин „7,5".

✓ Упр.: „прыгаем. отталкиваемся. Трясём
ручками и ножками на коврике
лёжа на лопатках
2/ собираем „виноград" руки и ноги вверх
и передвигаемся спиной попой вперёд-назад
3/ „стол — косить"

✓ Утро начинать со стакана талой воды
талая м/б из морозильника и растает
T: 1 ч.л. лимон 1 ч.л. чеснок мёд 2 ч.л.
— только вода чистая. холест. 7,5 → 2,7
— первый вес сбросила с яблочным уксусом
2 ч/л на 1 ст воды после каждого
приема пищи. получилось все
за 1,5 мес. сбросила первые 5 кг.
Врач об этом: пер. уксус помогает
печени и усил-т желч. д-ть
- злоупотр. кофе. алкоголь.
помогают: кожа. печень. легкие
бани — пров. штаны — продукты
(т.е. овощи, фрукты, зелень.) с клетчаткой
Для похудения фрукты отменить.

С. Пигментные пятна 15-20 г. дрожжей + лим.
сок 1,5-2 ст/л размешать и наложить на 15-20 мин,
маску смываем не смываем

- Ж-на В" печень холецистит. решила самостоятельно почистить: ол/м + лим/сок.
на грелке ол/м. Через положенное и пила. через 3 час боли

стало тошнить. Рвота → сдвинулись камни. -67

необходимо сначала — узнать нет ли камней

перед этим меропр. 2-3 дня

в день чистки салатик. в баню сходить

Врач д. наблюдать, а не самост-но

Универс. чистка   Если есть тела кам. бол,

то можно. заняться. Т.е. нужно обсл. врача.

— Вырезание камней есть легкие операции.

и и дробление без операции.

✓ Травы весной для очищения орг-зма.

Сосна. живицу зеленые почки.

заваривать и пить.   также тмина

(чистотела

чага её ✓сбор для очистит. клизмы [illegible]

кора дуба крушины тмина

1)   2)   3)   4)...?

перейти на вегетар. пищу на каши.

✓ Укроп как очистит. ср-во.

— I Ксения Георгиади. столетник. 3 капли

в 1 ст.л. воды и пить перед едой.

II 1 ст. 1) семян укропа промыть + 1,5 ст.л. 2) корня валерьяны (сух. толченого) порошок + 1 ст.л. ...

2 л кипятка на ночь. на след. утро

+ 2 ст.л. меда и ставим в хол-к.

по 2 ст.л. перед едой.

— Уф... — ✓лунный кален. с 1-3 день. активиз. голова солен

с 5-7 сут. лёгкие.

с 12-14 — печень (с помощью трав

с 15-17 — почки (1 ст.л. пл. семян, +1 л

и пить как чай 1 ч.л. шиповника + 1 л кип.

с 18 — костная система (отвар лавр. листа

5 листов в термос.

и в теч. дня по глотку

с 27-30 лун. сутки — пить потогонный

чай, а после пайной — свежие соки

✓ Клизма лечит 80 забол.

Не надо самолеч-ся; под набл. врача механич. чистка

— Клизма полезна. но мучить себя самому

это каменный век. т-е очень плохо надо?

✓ Отруби (оболочка зерна) принимать 2-3 ст.л.

каждый день и за обедом привыкает кишечник

Радиол: активен — снимает стресс. Шиповник — дает силу.

✓ Очистительная гимнастика

Эндорфина - "Золотник". "Как научиться Да!

! управлять мышцами." ✓ [illegible] [illegible] + выстраивания с ног. подошь [illegible] - "до назад"

✓ Хвойные ванны. 0,5 л сосны 4 в ведро проварить закрыть крышкой настоять 12 часов процедить. и применять ванну 10-12 мин при t ~ 37°С по 2 таких ванн курс 1 мес.

- Пенистое поясница. упр. [illegible] вечером подряд. Также после любой тяжелой работы. Помогает от [illegible] позвонков до поясницы

1.04.10. Тема: Выход из поста.

- Сбор трав при переедании   Не лежать после еды а ходить !

пол/2 ст. Ромашка мята розмарин. в 1 ст. кип.

- надо дробно питаться. 4/18. пить 1 ст. молочную пищу с 3-4 дня

- жирную п. - через неделю

жир. особенно тормозит про

в этом обзоре

ром... [illegible] упругие пищ. + [illegible]

усил. - т проц. [illegible]

- не торопиться. утром встать пасха творог [illegible] потом яичко. потом обед. - и снова

✓ борщ постный:

в кипящую воду [illegible] св. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] 20 мин

- Т. бульон. 2 л. + готовим заправку

1) картоф. св 1 [illegible] 2) лук и морковь натереть и свеклу 3) помидоры - все потом

и чуть бульона 4) 2 мин [illegible] 5) [illegible]

- ничего не обжариваем. только лук на чуть смазанной р/м сковороде чуть вода

оставь [illegible] овощи все натереть.

✓ Для меня - бульон готовить овощной → отвар укропа

- Священник. осторожно понемногу:

1 яичко. кусочек кулича. кус. "пасхи"

✓ "Пасха" с тыквой 300 г. сахара тыкву через терку потушить [illegible] [illegible] 1/2 ст. [illegible] творог. [illegible] эту смесь протереть через сито. В ткань [illegible] сверху гнёт, в хол. место на 3-4 часа или 1 сут. -68-

- рецепт пасхи из творога облегчённого быстрой, вкусно. 3 1) штук отделить желтки. взбить + чуть 2) сахара и м.л. 2а) меда. потом м. 3) изюм. цук. смеш. с твор. в ткань. и в формочку и гнёт на 3-4 часа в хол. мест. Украшаем мармеладками, лепестками роз и т.п.

Врач: выход в 1ый день из поста.
Те же принципы, что и при выходе из голодания
Да! борщу постному. пасху с тыквой.
с пасху с облеп. соком — нет. там её есть частично
и полезнее для печени.

✓ При пониж. гемоглобине печень кур + морк. через мясорубку. орехи грец. зелень → пассир.
✓ (во время поста сберегите горсть орехов для сил.)

- разговение рыбой на 4ый день. уха.
а из поста выходит каша.
солим перчим зал. лим. соком. в фольгу и выпекаем. В рыбе есть Ω3

- Врач рыбный белок легче мясного. Да!
Да при выходе из поста.

✓- В овощных блюдах больше пряностей тмин перец и имбирь (помогает желудку).

✓- Кулич 50 г р/м 3 г мёд 1 ст. молок. смешать 1-7
+ 0,5 кг муки раб. 25 г дрож. в тепл. тесто подн. —
0,5 ч обмять снова 0,5 кг муки и обм.
подн. 8 час. — в духовку t = 200° 23°
1 кг муки 1 час. 2 кг муки 2 часа
держат в духовке.

Выход из поста: сварить [illegible] рыбу
[illegible]. [illegible]. капуста. 3 куска
больше ж-нок.

✓- Кулич: 5 яиц 1) желтк. 5 г сод. 2) творог 2 ст.л. 3) сахар. 3 ст. муки 4)
2 ст. 5) кг. муки 6) перем. добавит
7) молока для комке и чуть 8) льн. муки
кулич в форму на 40 мин в духовку.
здесь льн. мука спасительная холестерин!

- Лангет: 200 г 1) свеж. кап. (отжать немного) 2) б/желтки. (отжать сок)
в рассол [illegible] творог → [illegible] 15 мин [illegible]
[illegible] молочн. нарезать и [illegible] с [illegible] + [illegible] чуть. — —

2.04.10. (Техн) Самомассаж.

✓ Для почек.
Укроп и петрушка. ✓ Талая вода хорошо выводит шлаки
Растирка 1ст соли 2ст л горчица [illegible] 1ст воды
Настоять хорошо взбалтывая, м. + 1ст/л обл/масл.
На ночь смазывать ногу (стопа вверх!)
✓ - ванночки 1) мята 2) ромашка 3) крапива 4) семя льна
держать ноги не нагревая. Поставить 2 ведра
в одном лёд. Настоять и вставать в ведра
Из холодной в горячую но сначала проконсульт-ся
с врачом - осведом.
Внач: возд-ть на здоровую ногу. и на другие
здоровые части тела - особенно для
✓ лежачих больных (ёжик щетка)
- 3 первых дня холод и покой
только потом к конт. ванночке
✓ и теплым растиран.
Самомассаж вреден опасен - тромбо-
флебит (т.к. может сдвинуться тромб.
(?) Элексир для профилактики гипертонии
чай зеленый заварим. Остынет до t=60°C - не-
лотом. Киви нарезаем кусочками и заливаем
✓ и ставим в хол-к.
Рец. Вандо. 1) растоп. воск + 2) ол/м. на х/б тряпочку и по
всей длине позв-ка - прогревает и снимает боль
✓ М. даже через одежду - греет
Точки: на грудине от кадыка
на [illegible] на груди - сосуд
на [illegible] 2 [illegible] для щитовидки (бок)
на [illegible] 25
после [illegible] урок и массаж - сердце, органы дыхания
✓ Веники в бане. береза ясень и [illegible]
можжев.
дуб [illegible] от [illegible]
еловый
✓ Висеть. [illegible] вытягивается позв-к... прогулки
разное! ✓ Для укрепления сердца - есть холодец
✓ Для укрепления стенки ног - приседать на цыпоч-
ках и балансировать в этой позе. Можно развести
руки назад - опускаться на колени. Стоять по пять минут
на цыпочках.

5.03.10. (Твлка!) Аллергия

I + II Для очистки почек отвар: 2ст. овса залить 4л хол. воды на 1 сутки + затем + 2ст/л брусники кипятить 15 мин затем + 2ст/л спорыша + 2ст/л кукуруз. рылец ещё 45 мин (. . . . ам-?) пить одновременно

Другой: б 1ст. измолоть шип-ка в сушке или кофем-ке. Залить 1л кип-ка, кип-ть 15 мин. В термос на ночь

— Процеживаем оба отвара I+II смешиваем. Выход 3–4л. пить 3–4 р/д после еды на 10дн. Курс 10дн.

— На 1) 1л воды 1г. 2) мумие теплая вода и пьем.

— 1л воды 2ст/л лим. сока или клюкв. сока — пить в теч. суток → это в разгруз. дни

— Врач об аллергии: приведёт хрон. заб. → бронх. астма

— мумие > 1г./сут. м. вызвать язву.

— Аллергия на холод была у мамы Прох. амп/ул. на 10 кг. веса тела с водой и мед на 1 год. прошла.

— Холод. аллергия лечится

— и у многих надо большое к-во воды

? Отекают руки — корень петрушки зал-ть 1ст/л + 1ст. кип-ка (на ночь). по 1/3 ст. 2-3 р/д.

— Сбор: корень 1) лопуха 4 корень одув. 3) подорожник 4) череда 5) ромашка (детям от аллергии) 6) крапива л. — все травы чистящие. Залить крут. кипятк. в кашицу. Марля чистую. к ступням на ночь. курс 15 дней.

— Врач Нечкосупова (невролог) Отек на многих городам. Отвар: 7 комп. 5ст/л золототыс. 4ст/л зверобоя 2ст/л к. одув. 2ст/л цвета липового 1ст/л кукур. р. 1ст/л ромашки 2ст/л шип-ка — 4 ст/л сбора на 1ст. прохл. воды. Закипеть в слабый огонь процедить и закрыть. Пить по 1/3 ст 3 р/д (хранить в хол-ке)

— В рац. не есть трав даже в этом сборе полезно.

— Прер. от алл. печень норм/ч. лечим плохо

— м.б. паразиты. но их трудно опр-ть

м. даже Итрофимакани попробовать (нести-ч.

Всю зиму ели тыкв. семечки наши предки.

✓ Утром 5) кукур. масло натощак / для разгрузки
6) тыквенные [illegible] / печени и поджел.

?. Какие упр. при опер. забол. ④ ходьба
③ 2-3 мин (до 5-10 мин). руки сцеплены вверх вытянуть вдох. ноги вытянуть
③ приседание неполное с вытянутыми руками вдох выдох довести до 100-150 раз

– т-ка от черемухи. За 1 час опухла.

– Продукты при аллергии. острое сладкие искл-ть

✓ только отфр. воду. Кашу и пшенную
✓ и ячневую. исландский мох. убивает микробы и грибки в организме

✓ 2 ст/л 1) исл/м + 0,5 л 2) кипятка на 20 мин на паровой бане по 1/2 ст 2-3 р/д.
✓ Начать за 1 мес до начала весн

– Льняная 1) муку в кофемолке. залить 200 мл 2) кипятка. Настоять 25-30 мин процедить и прим-ть в кач-ве проф-ки за мес до весны

–✓ Перепел. яйца вместо куриных

–✓ Семена: 1) огурц. 2) [illegible] 3) [illegible] 4) укроп 5) ол/м

– Веч.: На зиму местными прод.
огранич. – мясо не > 2 раз. рыбу – белое мяс. выбросить из рациона красные прод.
Разгр. дни переносить на одной каше

✓ 13 нед/мес много B₁. для волос и вит. E.
✓ Пш. каша на воде 6 р/д. – для очистки от загрязнений. мне [illegible] !
✓ Итак. Целый день на одной каше.

– Дыхательные упр.
1. руки на диафрагме вдох через нос. выдох через рот
2) –"– грудь. –"–
3) стоя руки в стороны наклоны вперед. разв-ть в стороны вдох выдох [illegible] рот
4) то же. поворот корп. (заднюю ногу) захватывая левой рукой сверху. на выдохе. т.е. как бы обнимая себя. Раскрутка для расширения легких наших.

– Разгрузка печени и поджелудочн. !
✓ по утрам 1 ложка раст/м. – элементарн. массаж внутр. органов. Клизма – очистка
✓ исключить сладкое (нагрузка для подж/жел)

- рец. Малахов по 100г. 1) хрена 2) лимона 3) мёда -70-
√ для повыш. имм-та. на мясорубке
мед гречишный сорт-е. по 1ч/л. 3р/д до или после еды
- Потогонный чай - в термос. листья мал. и ягод
√ сушеные мал. — после ванны
- рец. для почек: 1 стак. 1) морк. сока + 1ст/л 2) петрушки сока
+ 1/2 ст/л 3) сока сельдерея.

нел б/п -10
квашен. капуст., клюква, брусника. — кисломолочн. пр-ты

6.03.10. Тема: Разгрузочные дни
1.5 мес. на 10кг.
один день кефир 2л + вода + лим (сок) так 1,5 месяца
√ след. день — обычная еда. - такой стресс для орг-ма
надо не разгр. д. делать 1 раз в неделю.
СО 11. и 26 день лунного месяца
Т.е. 1 раз в 2 недели. 1-4 ингредиента
- разгр. м. на кефире, овощах, соках, каше с
- 1. Обез. ор-ма зотна (кл. всасыв.
2 лечим. ор-ма клетках
3 Очищение 4. стимул.-восстановл.
√ салат метелка: капусту нарезать 1) морковь 2) свекла грубая клетчатка сырой свёкл. обл. и стим. кишечн.
3) редьку натереть - желчегонн. эф-т.
8 смесь зелень. 4) укроп. + 1ст/л 5) олив. масла 5а)
этот салат утром и вечером даже.
√ физич. упр. 1) Выпады.
2) Д. ле спины руки вверх кольцо и вращение
в наклоном вниз и также (⇄)
3) как и 1) с гантелями в руках (бут. пл. с водой)
- суп. кабачок. м. быть вместо каш.
√- для разгрузки нельзя картофель!
√- К-на Собчака разгрузки на таком супе.
Итак суп для разгрузки. - 1) кабач. 2) 3) 4)
не зажарка
√ Еще салаты для разгр. дня.
свеклу в сыром и виде немного. капуста брокколи,
шпинат, тыкву, огурцы натереть чеснок. лим/сок.
- Влиян. на сырых овощах не всем, нарощающих
(?) шея болит. наклоны шеи на уровне груди
в руках и голову на фоне за ней

Разгр.д. 1ая каша из риса злак. пром. мед.
переход на каши из-за гастрита. (Орлова).
Сейчас 2-3 раз/нед. м. сидеть на чистом в теч.
- кисель из злаков. на ночь крутым кисельком
и прим. в промежутках между приемами
пищи в разгр. дни как кисель жидкого
отвара в смешать и добавить крахмал

Врач: Здесь рис — эффект.
но его надо вымочить за ночь прежде
и в кашу нельзя р/м. только злаки без соли,
объем за день 800г. на прием 5 р/д.
(по 50г)

- овсяной кисель при гастритах — да!
он обволакивает слизистую.
м. неск. дней жить на киселях.

- Артист Сергей Валентинович Колесников (даже
Разгр. дни. — пил 1л воды и кусок хлеба.
на прием мяс. мясо по не кусочничать
и вечером ничего не хватать".
ходить. гулять. на [illegible] поскакать

- разгр. на мясе: белое мясо кура индюшка
с салатом зел. но без соли (в т.ч. и кашу
без соли)

? обвисла кожа на руках 2 р/д по 20 раз, опора от стола

разгрузка чаями травяными.
1 раз в неделю
набрать. душица полынь зверобой ромашка
мята цветки на смор/к.
и лопух и мел. морковь для очищ.

чистит почки и отбивает аппетит — кукуруз. рыльца
впечатление, что поел мяса
они разбухают объем желудка заполняя
и мозг его обманут, что сыт

- Травы горькие стим. желчеотделение
и для похудения. полынь. по 20-30 кап. под.

- обман. булки и пирожное из пряностей
корицы гвоздика и пр. (будто поел пирожных).

- при разгр.-ке пить жидкость 1.5-2л в день.

- сухофрукты груша земляная
боярышник (очищ. сердц) / шипов.,
курага чернослив изюм. на ночь [illegible]

и весь день только на этом настое. из сухофр.
абсорбирующ. грязь из ЖКТ. (курага и чернослив)
– разгр. дни на яблоках разгрузочные
запеч. с корицей. если свежий сок, то
разводить водой. Полезны овощные соки

V – Подготовка к разгр. дню:
очист. кишечник. нельзя молоч. и м/кис.
пищи есть т.е. вечер накануне

– 1 раз в 2 нед. ходит в баню перед парилкой
~~выпивает~~ заваривает чай.
и сам напиток чайный ароматн. с веник.
здесь улучш-ся обмен вещ.

V Лада Фенх. доб-т в салат соусы. Живёт в Италии
В клинике красоты. питание только из салатов
никакого мяса. Доб-т авокадо+олив.м в блюда
будучи в араб. Эмират. сок из 1) авокадо+ 2) мёд.
очень вкусно. Бананы вечером не ест

V. Сок из авокадо: он д. б. мягким и кожицу
вычищать (будет не надо чистить) Давить до
уровня кашицы. В миксер. – это соус
V для салата не > 1 ст/л. разб-т водой.

– Плоский живот невозможен без упр. 4-5
любые носить. 1. приседания с 1-2 до.
через неделю 2. отжиматься от стола
(постепенно чтобы мышцы не болели)
3. подпрыгивания на одной ноге 100 раз

V Салат из вар. свек. 1) черносл. 2) чесн. 3) – обл. раб. печени
и спос-т кишечнику.

V 7.03.10. Тема: Мясо

V Энергию дают не столько мясо, ск. углеводы
которые – целиком в CO_2 и воду (т.е. полн. выводятся).
Мясо – в CO_2 + белок. азот. и не выводится
и. раньше были подагра, суставы.
– что в мясе привлекает? Вкус.
замена в завтрак салат с белками:
греч. орехи. тыкву на мелкой терке + чеснок.
+ чуть морской соли. похоже на мясо. вкус.

V – Упр. ~~[illegible]~~ китайское упражнение взлёт. руки вскинуть вверх, вверх – [illegible]
к коленям. 2) [illegible]

✓ Жаркое по купечески. глин. горшок на 40мин t=200°
на дно луковицу мелко нарез. сверху кусок
телятины ~ 300г. и много больше (ни соли
перца
✓ – Грибы маринованные (вымочить без соли)
их на сковороду без соли. заправить сметаной
✓ сильнейший белок вместо мяса.
– Вегетар. зеленый коктейль – сыроедение
В блендер 1) банан. 2) лист салата, 3) петрушка,
4) л. [illegible] 5) л. одуванчик. 6) сныть, 7) шпинат
8) крапива (белоксодержит.) 9) ботва морковные
(в ней вит. С больше чем в корнеп.). + вода
→ Вкус коктейля яблоко с бан.
помогает для сердечной мышцы (К, Mg
✓ – рец. салат: 1) свекол. капуста. 2) морковь кружочками,
+ 3) зелень + 4) вода из-под кефира для запаха [illegible]
→ роскош. салат – чудо
блендер д. б. мощным: не < 700 вт
– певец Слава Жеребкин. пробовал на 1 месяц вегетарианцем
пил кефир, ел много молочного и яиц
похудел на 8 кг. Затем на банках с овощами
мне стало плохо. чувствовал себя хуже.
Сейчас ест мясной день 1 раз в неделю
✓ при этом ут. натощак: 1) [illegible] 2) бессмертник
3) зверобой 2 ст. кипятка пол. 2 ч. после
еды по 1/2 ст. (для печени)!
✓ – Врач. белок мяса – ~~это~~ строит. материал
образует подагру, атеросклероз, иначе
✓ Раст. белок неполноценный аминокислот (как в мясе)
На первом месте по усв-сти белка – яйца
✓ Мясо полезнее с овощами, чем с картофелем.
✓ мука. от печенья холестерин начал расти.
перешла на кашу, салаты, отказ от мяса
✓ перешла на рыбу. котлеты морковные
рец. салата рыбного. 1) рыба отварная (вся морская)
нежирная
+ 2) огурец соломкой + 3) рис отварной + 4) л. салата + болг. перец
+ 5) зелень (петр. укроп. кинза) + ол. м.
– Певец Карр. Барыкин – вообще не ест всё, что с глазами
(то мясо, рыбу, птицу).
греч. каша с грибами.
Грибы со [illegible] со сметаной после поста
итал.: грибы, орехи с брокколи(?)! Σ 1) курага 2) изюм 3) орехи 4) мед.
(вместо мяса)

√ Врач: в говядине много Fe. (ни гречка ни шпинат)
грибы — это раст/белок.
— 55% живот. белка надо и 45% раст. б.
√ — с возрастом мяса 150 г. в день 2–3 р/нед.
и доп-ть молоко, твор/ог. омлет. яичн.
— отбивная/телятина и говядина для салата.
— субпродукты — это детство и молодость.
Взрослым — осторож. т.к. печень накапл. в себе шлак.
Печень увел-ся (хол-рина и холестерина)
√ перейти на дешевые субпродукты + салаты
— салат печеночный: печень 1) репчат. солёный огурец 4), 5)
морковь 2) (чеснок (щепотка) 3) кинзу + сол/м.
√ Врач: от печени если от молодого животного
(особенно анемия у мол. женщ.)
не очень молодым если субпр. много холестер.
1–2 раза в год — вот это да!
— Десерт от Анны: 100 г. несолёного внутреннего сала
+ яблоко натереть. В духовку на 2 часа
затем 3 желтка + 100 г. шоколада смешать
→ для поднятия гемоглобина.
на завтра 8/IV-10. Завтрак 100 г. 1) творог редиску 2) зелень 3)
+ мед 4) /ст/.
Разное! — кунжутная халва (тахинная) самая полезная
р/мне в ней много вит. E. и жирн. кислот Омега-3
— арахисовая халва возможна .. тоже полезн. немного далее.
— попкорн — Да! плохо, если крошится. Должна быть
пластичной. длинные полоски. р/мне д. выбрасывать комки.
9/IV-10. не путать чай с водой. Вода требуется для
√ обновления клеток. пить в день не менее 3-4 стакан./день
— Зеленый светлый чай может в жару утолить жажду
он удерживает воду в организме. меньше потеем.
√ — Черный чай с молоком — Да! оно смягчает действие алкалоидов и кофеина.
√ — Зел/чай веч. — снижает А/Д ? некоторым — ! — : ?
√ Лене Прохоровой сейчас 57 лет. Б.л. к 6 от. (с 1953 г.)

8. 03. 10. Тема: Построй меть. 60% [illegible] 3) [illegible]

Салат: капуста + ананас кубики + сельдерей [illegible]
(очищает орг-зм)

Зарядка 1. мячики [illegible] поднимать ногу [illegible]
2. прыжки на батуте. (маленький круг. на стойках)

- Ж-на похудела с XII-09 на 23 кг. Прошла [illegible]
отказалась от мяса. 1ч/л. [illegible] за приемом пищи.

На 1 кусочек мяса 3-4 части овощей и нет картофеля.
К пиву - только рыбные.

Ужин ежедневный: блендер. Творог обезжир. 100г
+ фрукты от ч.-замороженные из хол-ка.
ананас - 200г Творог хорошо усв-ся ночью

Ужинает за 2.5 час до сна (а не до 18 час)
сверху посыпает черным шоколадом

Врач - психолог. и . . .

Блюд. коктейль. [illegible] ходит. Ж-не - после 35 л;
Кефир 1) овс. хлопья 2) сырое яблоко 3) ананас 4) 1ч/л
Утренний коктейль - утром натощак.
Кефир надо брать теплым (а не из хол-ка)
и к вот ч. [illegible] на неск. мин.
(вместо ананаса [illegible] можно на ночь сухофр.)

- Ж-на 5" похудела на 25 кг.
- [illegible] на [illegible]
- Бананы овс. только тем, кто зан-ся физ. раб.
и если нет диабета.
Если большой живот - тоже нельзя

- нельзя голодать, когда работает. В отпуске [illegible]

? как поднять иммунитет

0,5 ст кефира/ 3) 5 черен. 1) [illegible] 2) зубчик по 1/2 [illegible] - курс 10 дн.

1) разд. питание
2) [illegible] овощи. 3) на ужин мясо и рыбу
[illegible] (убочетн. [illegible] [illegible])

Даже в [illegible] на терке кор. хрена 2) имбиря
не > 1 ст/л. и яблоко 3) нар. 1 ч/л. + кефир 4) ч/л
Для вкуса и похудения [illegible] корицу

Отвар для [illegible]: [illegible] [illegible] и т.д.
в [illegible] кипятка [illegible] как чай [illegible] 4) - 5) - 6) 7)

- [illegible] корт. + [illegible] хрена. чесн. имбирь + кефир + [illegible]
[illegible]

9.03.10. (Тема): Соль.

- Проблема с подж.(щит. железой). Украина, – земля, [illegible] на [illegible] [illegible]. рушников и вышивки [illegible]
и [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]
- Р-т из 8 трав для щит/жел. пиво
3 ч/л 1) шиповника и по 1 ч/л 2) брусн. 3) мята 4) кукур/рыл. 5) [illegible]
6) корень моркови 7) к. ветер. 8) плоды фенхеля
1 ст/л сбора в т/л кипятка ночь. На след. день
выпить в 2-3 приема. курс 10 дн.
- соль разные конц. смотрим рыбу бисерную ставь
на 40 мин в духовку. (в фольге).
- организм сам регул-т. Карт. куры, рыба обвал. в соли
в них ухорит [illegible] в соли. продукт полезен,
- Врач: к соли есть привыкание
и избыток — пробл. с почками и сердцем.
Изб. кол-во соли — дисбактериоз. [illegible]
от соли, и. ч. растут лактобактерии.
- философ Плиний: солнце и соль.
У киргизов национ. напиток чалап — солёный
это кефир. айран с солью нас-ся в [illegible] сухих
- Морская вода — для ногтей и волос. помогает?
- Чай. Тибетский в чай доб соль и молоко.
в смешении 3 раза. Дает силы.
- Там очень ветрено. орг-зм обезвоживается,
молоко не задерживает воду в орг-зме
- [illegible] [illegible] 1 раз в нед. очищают орг-зм.
!?? на 3 л кипяч. воды 7 ложек соли.
клизма с утра. За тем выпить
1 раз в неделю и похудела на 2 кг. не есть после 19.
- Солезаменители: травы + специи.
[illegible] ([illegible]) шафран сельдерей
в кофемолку: зеру кунжута шафран [illegible] кинзу
- Алла Данько о мор. капусте. от атеросклероза.
сухая 1) мор/кап. 3 ст/л + 3 ч/л 2) семена льна 3) сушен. [illegible]
2 ч/л кунжута 4) (сат- для костей) 5) [illegible] от [illegible]
и в кофемолку — эта приправа вместо соли.
Врач: Игорь Князевский [illegible] (+8) 90% [illegible]
за счёт высокого + 10 [illegible] воду [illegible] соли

- При хрон. гастрите. - " -

алкоголем

- 3×1б солевого раствора только при отравлении

✓ Боль в спине:

тёрт. уксус 1:1 I полотенце, II мешочки III соль, песок нагрев. — пояс IV

Угревая сыпь - застой в малом тазу:

½ ст. соль и вода/н. - размешать простыню вымочить и обернуть тело. Вода м.б. и хол. и тепл.

и в банно-бочку. крышка - голова наверху.

Все поры открываются, соль захватывает все вредности. Полезно при угревой сыпи!

Пощипывает. Открылись поры. Через 10-15 мин обм-ся душем. Так 8 процедур и при этом пить воду.

✓ В четверг перед Пасхой черную соль готовим: душица, мята, кам. соль 2б, Бород. хлеб.

1ст.л. 1ст.л. 2 пач.

печь до 250°: . . .

- В рот. при бане такой много: онкология 1) почечные 2) сер-сос. 3) и пов. АД.

✓ [illegible]:

- «Сало» вымач. в молоке или сливочн. вод.?)

- [illegible]: рассол вместо картошки

рассол кв. овощ. - вместо сол. огурцов

✓ Квашен. - бак-сам. [illegible] [illegible] [illegible]

всё это для рассольника в него

грибы (не помутн-ся). Г. сначала греем,

затем овощи/зелень - рассольника

добав. варится 15 мин.

- Затем рассол квашен. кап. на тарелку глубокую

и залить этим рассольником.

✓ - Без соли капусту квасим. 1) Тмин 2) морк. 3) обл. 4) мед

нарубить тоненько соломкой. Перетирать её с добавок у

любим. Тмин (или укроп) + рассол

Рассол: 3 ложки мёда сироп. теплой водичка

и ставим в теплое место 3 дня. в тёмном прохл. месте.

на 10/IV-10. [illegible]: нашатырь: на 1 л воды сол. ложка или мил

хорошо [illegible] [illegible].

разное. 13/IV Чеснок - от холестерина вредного.

«Сон» пить молока 200 мл в [illegible] или пачка творога, кр[illegible]

- [illegible] Помидор - молодость сохр-ть.

Шпинат - память

12.04.10. Тема: масло

Салат: 1) морк. 2) свекла 3) тыквая 4) зелень. петрушка на терке.
5) заправка: сок лимона + ол/м. выводит шлаки из орг-ма
от [illegible] шлаки, комп. [illegible] - желчегонный эф-фект.

- Льняные масла - кладезь витаминов.
Утром по 1 ч/л натощак за 15 - мин
детям утром по 1 ч/л л/м эф-ное иммунитет
- Недопустимо жарить на масле. → вместо лучше запекать в духовке продукты
- Салат: 1) 200 г квашен. капусты 2) 2 ст/л льн/м 3) щепотка кунжута
- Врач: полностью нельзя от сл/м.
жиры - это строит. матер. не варенье, а [illegible]
на бутерброд - „А Д Е" [illegible] на 95% сл/м усв-ся
Сухость кожи. ломкость ногтей.
- Замена сл/м на маргарин есть тверд. и мягк
мягкий марг.-добавляет тверд. - к уровню холест.
10-20 г/д норма сл/м.
? раст. /м. „А.Е" сод-т. индийский рец.
Теплое кунж. масло льют на голову 45 мин,
„ „ после массаже . . полезно
- Тминное масло - темный бальзам. [illegible]
стимулирует [illegible]. Доб-ть [illegible] для массаж
кожа. порез. ушибы -
[illegible] на [illegible] - [illegible] 3:2
- коленный сустав. В хол-ке хр-ся мазь
Т/м 1) + лимон 2) + укроп 3) + чеснок - в темное место на 1 год
- хранить т/м в темн. кувшине и [illegible]
и хр-ся годами.
- нельзя мазать ожоги. Даже солнечные ожоги.
- Врач: не [illegible] по [illegible]. помощь лечебным путем
и хирургическим путем. раст/м [illegible] - масла
[illegible] на [illegible]
? Рыба: по 1 ст/л натощак курс 1 месяц - Делают
рыбную массу без костей на [illegible] курс 7 дней [illegible]
- Пихтовое масло - от суставов втирать
Варикоз. предполагает оперативно. Масло [illegible]
[illegible] -полезно.
- Суставы: „макароны" хр-ся в хол-ке 2 [illegible] [illegible]

в морозилке. (8) кориандр1) лаванда2), базилик3)
(Е + Д) от отечн. воспалит. суставы
- масло зверобоя наст. на солнце 2 нед.!
- остальные масла наст. в темном месте.!!
- лепестки садовой розы залить о/л/м на 2-3 см
в темной бут. — на солнце на 2-3 дн.
- масло кориандра - увл-т кожу рук
бактер. и ранозажив. спазмолит. ЖКТ и желчег.
- календула - женское масло сниж. АД и гинекол.
- розмарин. - женск. на кожу рук хорошо
тонизирует внутрь. повышает А/Д.
- о/л/м с прополисом. по 1 ч.л. по утрам.
- Крапивное — репейное масло для волос.
- Св. Зверобой (ср. отечности) коровяк м. ромаш.,
кедр1) и пих.2) на о/л/м расторопши3) - для волос
втереть в корни волос на 40 мин.
- о/л/м; + на лавр. листе, на чесноке, на кориандре. цв. календула. 1/2 ст. на 1 ст. о/л/м о/л/м на водяной бане 10 мин нагрет
на 1 месяц в темное место.
Маски на лицо. при прыщах [illegible]
✓ масло из лавр. листа 1/2 ст. в ступке или кофемолке,
залить о/л/м на 7 дн. — для вывед. солей в суставах!
- Врач-косметолог. о/л/м + календула!! омега 3 и 6
при маске наложении не забыть о массаже
полезных точек.
- косм. масла смеш., вместе, о/л м, — для кожи сухой.

13.04. Тема: Отёки

5 признаков: 1. кольца в конце дня
2. туфли вечером
3. резинка вмятина на коже
✓ 4. увел-е веса (это набир-ся вода) ; 5. Вмятина на подъеме ног
Как бороться: клюква1), брусника — поддерж. работу сердца
ал. шиповн.2) реп.-крапив.3) калина4) кукуруз.5) рылец6) — 1л кипятка
✓ в термос и пить на след. день
Отвар хвои 5 ст.л. ель сосна шишки + 0,5л кипятка
✓ на ночь пить по 1/2 ст. 4-5 р/д.
- мизинец слабый 10 мин стимулир. кулачек
это признак слабого сердца или гармоничного
- лечь на коврик - поза перевернутого жука. потрясти
руки и ноги выше [illegible] Комплекс утром. [illegible]

0,5 л воды кип. 2 ст/л льн. семени — взмешать 15 мин р-р под крышкой в тёмн. месте. 1 ст/л лим. сока по 1/2 ст. 4 р/д курс 2 нед.

– Врач. как отличить отёки сердца и почек

а) — если под глазами и лицо — это почки и щитов. ж-за с утра.

б) — если к вечеру отёк (руки [illegible]) — это сердце и [illegible]

в) — если ещё доб-ся боли в ногах и [illegible] — это забол. вен

– Рец. от отёков лук репч. колеч. залить кипятком? по 2/3 ст/л [illegible] после ноги.

– Скульпт. Лечка смотрит напряженно закрыв глаза ладошку на больное место на [illegible] (руке) и сверху тканью закрыв. «Вытягивает» боль

– Поменьше соли на ночь. Не пить на ночь. В теч. дня пить воду разжижает кровь выводит [illegible]

– На коврике. 1) Под таз (под ягодицы) вытянутыми руками и ноги вверх и помахать ими.

– 2) опереться ногами о стену до онемения или просто ⊥.

от каскадера рецепт:

– Сухая смесь 1) [illegible] ... 5)

земляника ... 4) на 2 ст/л [illegible] 10 мин нал-ть по 1 [illegible] курс 2 нед. и т.д.

И главное — сила в движении. Через боль. И ноги будут [illegible]. не [illegible].

– Упр. Стоя на стуле. 1) руки вверх, потянуться и ещё

2) скрутка: одной рукой за стул, второй за спину и посмотр.

– Рец. лук 1) шелуха 1 ст. + 2) чеснок шелуха 1 ст. 3) лист брусн. 1 ст. 4) [illegible] 1 ст. 5) корни сельд. — 4 ст/л кипятком настоять в термосе. по 100 г [illegible] от вен

Вдох: руки колобки катать.

4х камешные ванны с мор. солью 34–37°С в течение по 10–15 мин. каждые через день.

– Упр. [illegible]

– Палка + резин. жгут, наклоны и приседания

– Салат из отварной курицы + фасоль 2) огурцы 3) помидоры 4) болг. перец 5) зелень 6) [illegible] обязательно в воду ногти и волосы.

– Плавание [illegible] 1 [illegible] полотенце обмакнуть

– [illegible] и на область почек. Они закаляются. 2) 3) холодная [illegible]

[illegible] питание 1) 4–6 раз в день [illegible] за [illegible]

14.03.10. Тема: стройность

✓ - пить кремниевую воду 3-4 ст. в день!

✓ салат: сельдерей 1), капуста 2), бол. перец 3) ← стройность и крем[illegible]
даёт силу, энергию. [illegible]
не солить. ✓ обруч крутить 5 мин в день!

✓ - В нач. 8 ст. в день пить. не наедаться.
молочн. хлеб, [illegible] булки. масло — в меру
В ч. 7-8 ст. не есть на ночь. Если очень хочется
то кефир. или овощ. Хула-хуп со стальн. шипами
2 недели [illegible] обруч.

✓ - рецепт сельдерейного 1) 1/2 коч. кап. 2) 6 луковиц 3)
2 помидора 4) 2 зел. перца 5) - в 3 л кастрюле
варить этот суп до готовности. Стоит в х-ке.
1ый день — ел. суп. [illegible] и воду пил.
2ой день - с овощи. 3-4 д. воду
✓ 5-6 д рыбу мясо. 7 д рис с овощами,
здесь сельдерей выкачает весь жир. ✓!
нет чувства голода. Заканчивает — ешь суп.
3 дня отдых 3 дня опять повторить
? 1 месяц ... с [illegible] ...? ? курс 1 мес. [illegible]

- 123 кг. [illegible] и она [illegible]
пропал аппетит. за сутки - 600 г. [illegible]
вода теряешь и уходят шлаки.

✓ правило 24 часов. — горсть еды. [illegible]?
- лучше поголодать есть, чтобы сократить объем желуд.
? о сердечно-сосудистой [illegible] эластичности сосудов
[illegible] холест. и сахар.
и противопоказ. ...
2 ст/л + 1 ст вод 2 [illegible] прочищает
и если [illegible] 2-3 р. выход вод 800
3 капли [illegible] 3 капли чая. без воды
[illegible] 10-15 [illegible]
✓ курс 2-3 нед.

- Пост. пить. похудеть нужно. Аутотерапия.
- Подушечка [illegible] - Ел. рыба мясо на ночь
в кармашке в [illegible]. [illegible]
за 3 мес похудела на 11 кг.

- Врач. ориент. кому-то сердце (кому-то обязат. тормоз)
- Астролог Татьяна Борщ (фамилия её).

Знаки зодиака расположенные к полной.

26/II – рыба. точность. имеет в голове идеал.

Выбрать себе эротич. одного любимую. Увлеч. работа

о продуктах для здоровья" отн. [illegible] – мясо

земные. Игра. Телец – спорт.

✓ вооруж. природа – в обед восхвалит морковки – достав. для него

- Ананас. – хотел бы 1 кусочек в день

выгрыз. на подоконн. – не 1 шт. [illegible] [illegible]

✓ для. стекла и на окно. при диетах

худеют от ананаса. Орг. для [illegible]. Это рецепт

из [illegible] с помощью [illegible] в нем есть такое вещ-во

- Олимп. [illegible] по [illegible]: кальм.

✓ через кожу [illegible] и 5 мин покурят.

и не просто на ужин (косточках/покорит)

✓ 5-7 мин покуриться. прямые спина [illegible] в руки вверх

спина прямая. руки в стороны. в одной – [illegible]

✓ Упр. Укол[illegible] в кровати и [illegible]

2/ для шеи наклон головы вниз. затем назад [illegible]

3/ для бедр. – мелко трясти. (плечи на месте и корпус)

4/ к стене плечами присесть спин [illegible] – для спины

2/ 5/ упр. берёзка – руки вверх и выпрямить [illegible] 1-3

3/ 6/ упр. "ласточка" одна нога прямая и другой как у балет.

Важное! 15.03.10

Чай: Имбирь 1) тмин 2) [illegible] 3) мед 4) → женские [illegible]

через [illegible] т.е. кофеин

На грудь хрен [illegible] массаж

и на суставы – уходит в [illegible]

хрен в марлю и при t = 40°C – для [illegible] и простуды

хрен в [illegible]. [illegible] и полоскать при горле

и стоматите. имбирь и хрен – для мелких бол.

15.03.10. (Тема): Женское здоровье

- калина – женское дерево.
  картофель с кожурой
  чай – с травой иван-чай шиповник.

√ ромашка вод. мята, мелисса – женские травы

√ Чистим: лук 1) яблоко 2) мед 3) на тёрке 1:1:1

Упр. ходьба на ягодицах: равномерно ноги прямые

√ руки вверх сомкнуть 1 мин. 2 мин ... до 10 мин – 20 мин

- Рецепт при простуде женских придатков.
  толокнянка 1) липовый цвет 2) календула 3) по 1 ст/л
  1 ст/л сбора на 1 ст. кип. на вод. бане 15 мин
  настоять 30 мин

√ молоко 1) нагреть капустные 2) листья залить в ведро
  чтобы шел пар и сесть на ведро. Прогреться
  20 мин. закутавшись в свежую одежду.
  Обязательно лечь в теплую постель и укутаться.
  Ни в коем случае на улицу, т.к. поры раскрыты

- Хронич. цистит трудно вылечить.
  Чем полезна тепловая процедура? – мышцы
  мочевого пузыря расслабляются
  но надо быть уверенной, что нет опухолей.

√ Мастопатия: 3 ст. л. 1) [illegible] 2) мед 3) лепешка на грудь на ночь.

- Мед: 3 вида донник луговой липовый

√ рец. от воспаления придатков 100 г. сл/масла 1) прополис 2)
  раст. на водяной бане до кипения и охл. до 50°С.
  вводим прополис помешиваем. охлаждаем
  храним в х-ке. – мазь из 2х компо-тов

- мед внутрь нельзя при диабете. 1 ст. [illegible]

- Профилактика мастоп. кожура от кедровых орехов.
  0,5 л посуда 1/2 ск. кож. + кипяток не более
  томим под крышкой в теч. часа. Процедить
  и пить по 1 ст. 3 р/д курс 1 мес. нед. пер. пов.

- Рецепт из Максимовы: растение Адамово яблоко
  помогла родить в 41 год. ей 24 года – вылечила – !

- Настоем зверобоя спринцевать лишайником
  и внутрь пить от воспал. придат.
  1/2 л кип. 1 ст/л зв. 2 часа наст. и пить.

√ - Сбор: вечно женщины молоды: 1) душица 2) хмель 3) [illegible] 4) шалфей

?

– Если ж-на после [illegible] не помнит, то она либо полна, либо стерва – она прож-ла до 65 л.
– Маммогр. 50% опухол. замеч-ся на 0,5-1 год станут маленькими вовремя их [illegible] для лечения
– 2-3 р/нед. бассейн. потом парилка сохраняет
– при мастопатии – плавать да! закаливание повышение иммунитета.
– но сауне и солярии – нельзя.
– врач маммолог: при миоме. только врач. соф-я осмотр.
– если после 50 лет и меем регул. циклы – то это как раз показатель какой-то болезни, сказал врач. А она дошла до 65 лет!?
?– Не понял? упр. с клубком шерсти между колен. зажимать его??
– жен. упр. для промежности. и внутр. сторон бедр. Сидя на коврике. [illegible] показать
? 2) лежа на коврике на спине выгнуть и вверх ту три раз. не отрывая пяток.
✓ Врач. – только после консульт. Вдруг киста на ножке. может закончиться кровотечением.
– лечь. массажами травы и упр.

16.03.10. ТВ-ЖЗ: Сахар в крови

✓ Чай ⊛ корни 1) одуванч. лист 2) мяты 3) фенхел семена 4) пырей на 15 мин. пить 1/2 ст.
✓ Упр. разогреть ноги сидя 1) разминаем пальцы 2) покрутить стопой. 3) газетку положили на пол и смяли пальчиками 4) разровнять стопами. 5) рвем ногами
– итог снять напряжение снижаем уровень сахара в крови.
– болгарская репа "земляная груша" и "подсолнух" и "топинамбур"
✓ ст. ложка семечек отварить и пить отвар. на 5-10 мин. (и.ч. будет опора при диаб. кип.)
✓ сахар с 9,7 → 4,3 от топинамбура сырого.
– Признаки: сухость 1) во рту 2) жажда 3) слабость сыпь 4) на коже. резкое изм. 5) веса (в т.ч. худеть) или набирать
сосуды ломаются. кровь делается вязкой
✓ Травы при [illegible] в его лечении (см. чай ⊛)

√ семечки. вит Е. антиоксидант

– топинамбур. инулин обл-т свойствами инсулина?

? Потресканные пятки 1 ст/л

сырой ¹) картофель на терке. крахмал или детскому

обмин. ²) масло (вит А) вечером. пятки

мягко [illegible] обматывать. этой кашицей

= Кн 6" [illegible] раствор. стресс. загрязн. вес ↑.

почки и подж/ж. [illegible] → уходит сила.

√ сбор из 10 трав. для профилактики сах. диабета

1 ст/л корни ¹) лопуха ²) цикория ³) [illegible]

ст. ⁴) фасоли ⁵) л. земляники ⁶) кукурузы рыльца ⁷) [illegible]

л. ⁸) березы ⁹) л. крапивы ¹⁰) соломы овса (в ней

улучш-т обм. в-в Са)

1 ст/л сбора 0,5 л кип. настоять 2 час. пить как чай за 5 мин

перед едой. курс 2 мес.

√ кефир из молочного гриба сн-т [illegible]

в 1 ст/м. кусочек ~~сах~~ гриба. то утро и готов этот кефир.

для II гр. диабета и для проф-ки.

1 ст. кефира этого (или обезжиренного)

кр. [illegible] 1 ст. мед сок 1 лимона. Настоять 2-3 часа

3 р/д по 1 ч/л перед едой

√ Врач: чем в большом [illegible] при добав. жир

{ Настой из трав – ! эти травы улучш. наст.

опт. раб. печени и [illegible].

по утрам 2-3 нед. отвар [illegible]

[illegible] и м. [illegible]. и норм-т работу ЖКТ.

√ Диабет. и сердц. Талия для девушек не > 88 см.

для муж. 94 см. Белок угл-ты сахар.

√ Сахар > 5,5 – признак нарушения

√ углеводного обмена.

– После 60 л. усталость сухость [illegible] 14° – норма!

любила сладкое. [illegible] надо чтобы не смотреть.

! Итак мне: нужно движение и < сладкого

ограничить ч. питания.

переедать из-за стресса. Очень вкусно

в доме вечером.

физ. нагр. – чтобы усваивать сахар.

и надо поднимать уровень от физ. нагр. ступенчато

– чеснок и лимон, петрушка через мясорубку.

земли. 1 кг вит С. для [illegible]

2 нед. ч 100 г / л 1 кг / 300 г ~~[illegible]~~ петруш. в банку и держать →

√Полезн. кух: (соль и (× [illegible] бр. лист [illegible] фасоли
что настоять 1/5 ст 5 ч 1/8.

√Суп: фасоль [illegible] [illegible] 1/2 ч. [illegible]
1 ст. л [illegible] [illegible] + [illegible] на 4 дол.
+ 4 дольки чеснока [illegible] рубиками [illegible]
Отварить (солица куркума гвоздика)

√Эф-т все прод-ты [illegible] со всеми
микроэлементами

√Фасоль снижает сахар на 60%. Полезные
углеводы (медленные) в этих продуктах не
дают быстро „перескакивать" сахару в крови

√Диабет - ломкость сосудов. Тренировки дают
открытие мелких сосудов
Ут. . прогулки [illegible]
- ление м. помогает снизить сахар.

√Дышать 1) как учили ранее 2) [illegible]
- 2) выдох [illegible] 3) Двигать стопу ногами

16.03.10 Разное сыр пошехонский - полутвердый (здоров [illegible] небольш.)
√Диетологи против хлеб с сыром, солодом, [illegible]
[illegible] с [illegible] орехами. [illegible]
почему: [illegible] грибы. [illegible] - . .
√Полезные [illegible] молоко, но [illegible] да!
т.ч. молочный сахар остается в [illegible], а
белки переработаны уже [illegible] то, что [illegible]

20.04.10. Тема! Долголетие

Вс. [illegible] в 2011 г. будет [illegible] „[illegible]" ([illegible])
[illegible]: гимн-ка [illegible] живой
√гимн-ка для глаз: 1) [illegible] - [illegible]. 2) [illegible]
при этом головой не [illegible] поморгать. 4) [illegible]
вдаль и вблизи.
√В чае: [illegible] и [illegible]
Врачи [illegible] не всегда рекоменд.
обязательные в массе если суставы [illegible]
√ не очень полезны [illegible] 1 [illegible] - 6 [illegible]
Да! Рыба жирная. лосось. [illegible] - для [illegible] - сосуд.
а) фрукты: яблоко и груши [illegible]

Яблоко для нервных клеток
— орехи и фрукты от онкол. заб. м-нам
ягоды — много и с удовольствием есть.
✓ диабетикам — малина
вишня и черника — Fe содержат
✓ Красные ягоды ум-т... чистят сосуды
✓ — молочные: простокваша, отдельн. по утрам
Тыква и тыкв. масло от простат (прост-100)
? ноги болят и остеоартроз скрипят при ходьбе
1 ст/л ¹⁾ зверобой 1 ст/л ²⁾ подорожника... ³⁾ в кор-ки.
5 ст. ⁴⁾ вазелина или дет. крем, мазь в холод-ке
как компресс. курс 2-3 нед. 1 р/д. перед сном.
— Мышц. прогулки. каждый день. Бывший полков-ник.
4 = 3х/нед, голодание 15 дн по 3 нед. сделал.
ест прор. пшеницу и сого
молочк. с [illegible]
Врач: самое полезное — ходьба
? Простата по 1 горсти сырых семечек тыквы
и ходьба на ягодицах. на коврике ноги
прямые в комнате минуты.
✓ — Врач Неумывакин Иван Павлович
после 45 лет убрать молоко и мясо. ? можно я кис.
оставить только кисло-мол. пр.
воду пить только натощак. В теч. и в промеж.
пророщенная пшеница (на 2 дня проросла).
Каши постоянно. супы не на мясном бульоне
рецепт от Неумывакина. Эликсир долголетия 5)
свек.¹⁾ сок, морк.²⁾ редьк.³⁾ по 1 ст. + 1 л водки,
⁴⁾ мед, 2 нед. стоит по 1 ст/л перед едой
3 р/д. Курс на 2-3 нед. можно выпить.
— ... разрыхлилась ¹⁾ грудь. от ²⁾ ... — ? мокрота
2 ст/л девясила 1 ст/л кипрея. Кипятком в 1/2 л
на 30 мин. Пить по 1 ст/л 3 р/д.
✓ — Упр. с лишними килогр. 1) наклоны 2) повороты 3) приседа.
— упр.: от гайморита. 1) ноги широко рас. руки на поясе
повороты вправо и ст. на локоть
2) так и обман с закидыванием головы
назад. начать с 10 раз. довести до 30 раз

21.04.10. Тема. Звездные диеты

- Бег помогает сбросить вес. Ходьба I место Бег - II место

√ Суп для похудения
80% мяс. шинкуют зел. укроп петр. сельдер.
+ простоквашу. тмин. - ↑ и из творог с чесноком
и сделать шарики из этой смеси
Это русский холодный суп.

- Врач: как удержать вес после его сброса - после диеты
- Диета как наказание. „соскочить" с диеты
- Как выйти из этого срыва

√ I Внучка Кл. Шульженко - пирог с капустой.
До 30 лет → 46 разм. в 60 лет - 48 раз. и Кл. Шул.
ограничивала себя только с белым хлеб.
Завтрак: творог со слив. + клубника
√ Самый полезный творог. обр-т. Ca из нат. молок! молоко
магаз. творог - из сухого молока и мало сод. Ca
- В 70 лет она провела концерт её правнучка
- ходьба тихая с пятки на носок. молодела,
- по 20 мин делала утр. зарядку ежедн.

√ Рец. мол. Очистительный режим
овс. солома залить кипятком настоять 1 час
простынь х/б смочить. отжать. обертывание
- из [illegible] на ноги. обернуть. Делать на ночь
как в термосе. Через 1,5 часа обтереться и спать

√ - Мужч. о дробном вост. и [illegible].
делать необычный завтрак - себе, ужин врагу
План: I с утра фрукты 9-11 час. Энергия и завтрак!
- даёт энергию сердцу
II Обед - крупы энергия на весь раб. день
овощи з.б. [illegible],
+ масло. - через медленно прием
пищ. [illegible] 5 л
√ III Ужин 5-8 час веч.! 1) мясо, 3) яйцо
4) рыба. 4) грецк. орехи овощи
→ вегетарианство 5) бобовые
ужин 6 ...

в 40 лет похудела на 2 разм. и держит его 32 года.

- Врач: на утро каши (геркулес кукуруза),
т.е. II → I через 2-3 часа фрукты и утром можно хоть
о мясе на ужин. запеч. мясо. и утро желток - стакан. мол.

✓ Трунин → гормон: яйцо вкр. хлеб. - 500 ккал.
Ленков М: не завтракает до 13⁰⁰
Голод у некот. проявл-ся через 2 часа
после ~~их~~ просыпания. Надо есть
только тогда, когда хочется есть
- продукты брать свежие. орехи. яйца. фрук
- Эл-на, 6'' похудела на 60кг. после родов разъелась.
одышка. колени. позвоночник. появились боли
3 ст/л овс/хл. 3 шт. кураги. [illegible] 3 [illegible],
7 мин и имбирь на кончике ножа
клюква 2 ст/л. укроп (чтоб не было газов)
3-4 р/нед с утра заварить кипятком.
Врач об этом не знает. 2-3 мес 4 прод-та
✓ надо делать в семье. (9 дев в 10 шк)
- шоколадный напиток с утра
- акт. Анна Назарьева и шокол. диета
Чтоб за 5 дней похудеть надо было для роли.
Каждый день по 100г. плитку. горького.
И через 3 часа, когда м. выпить чай
Это практически голодание. Разрушается белок
и мы едим самого себя организм себ-
Голодом может не ожирение, а болезни
п.ч. орг-зм начинает беречься
шок-д сод-т кофеин (сок)
шок. диета вредна. [illegible]
- Балетмейстер...
22.07.10. I канал. Ток-шоу „О самом главном" с [illegible]
✓ Белый шок. - совсем нет какао-порошка
- по 18 кг шок. в год. - горький полезен.
- Пурины в шок. - вредны для артритов
- Уровень холестерина от черн. 4.28 моль. белого
✓ шоколадки 4,46 Δ=+0,18 Δ=+0,76 ммоль/моль Δ=+1,79 ммоль/моль
усилит микроцирк. [illegible] порезы
есть в виде отпр.
в сосуде мешает тромбу. надо исп-ть
аспирин. — — — → итак. усилить, а не
уменьшать и вызывать свою помощь.
после выхода из шкаф-та „Омега 3 и 6."

22.04.10. Тема: Проблема – Талия

– Самая мягкая.

① у/р. 1) Сидя на коленях 2 мин повороты налев. направ.

2) на коврике на спине. Надуваем живот вдох

Подними ногу в колене к груди – вдох 10–15 мин

3) На боку [illegible] на [illegible] 3–4 руки за голову

3–4 руками опираться в пол. – [illegible]

4/ Поднимая бёдра не [illegible] до пола [illegible]

– м. на месте в месте брови

② капуста для обёрт

листья капусты [illegible] 1/4 [illegible] 1 л кипятка

в 2 ст. гречку. колено-локтевом позе – 10–15 мин полежать и в душ

– Врач. массаж – нет.

√ Несл. [illegible] – яблоко на живот,

[illegible] особенно для вздут. [illegible] [illegible] печень √ и диабет [illegible])

③ кухня [illegible] на бедрах и [illegible]

([illegible] суставов и [illegible],

как питаться [illegible] белки и углев.

√ На Востоке нет толстых [illegible].

С утра углеводы и сложные

геркул. каша. творог + [illegible]

обед – белки. кура. мясо – 2 [illegible] рыба – 3 р/нед.

ужин – овощи, [illegible]

не [illegible] обедом и ужином 2 перекуса

не [illegible] – стак. кефира.

– [illegible] и Стан. Тихонович. Дочке 30 лет.

Начинать с очищения

3 дня 1) [illegible] 2) [illegible] 3/ [illegible] 4) [illegible]

5/ [illegible] [illegible] (м. [illegible])

дает [illegible], очищает печень

+ [illegible]

Выйти из [illegible] [illegible].

[illegible] упр. „[illegible]“ 2 мин [illegible]

[illegible] упр. для [illegible] 3 мин „[illegible]“ [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] пить воду [illegible]

[illegible] [illegible] упр [illegible]

✓ - Крем для [illegible] — имбирные маски
подушечка на тампон (смывать [illegible])

- 5 см на талии за 3 недели стаканчик [illegible]
кефир, целлюлоза ^{гр. мин.} с по 2 буд. ложки с водой

✓ голубая 1) 500 г. 2) 0,5 л. воды 3) 100 г мёда — 2 ложки
держи после как обтереться.
пакет о вытяжке эту массу положить
с мёдом. Помять, шарфом покрыть на 30 мин

- врач об этом. это сауна. но надо комплекс.
никогда не поздно: прав. питание и спорт

- но сначала к врачу эндокринологу

(?) - растут волосы на лице. [illegible] 1) шалфей (сухо [illegible]
на мелкой тёрке. на марлю и выдавить сок
сок смешать с 2) куркумой и наносить перед
сном на лицо на 10 мин. 10-15 процедур
на зону роста волосиков на лице

✓ - конфеты для похудения за 9 мин. двигаться.
1) врем. обед. 2) семечки тыкв. 3) чёрный изюм.

- фитнес тренер в мск клуб.
Упр. для "ушек" на бёдрах.

- как поддержать красоту груди. массаж и физ. упр.
1) душ [illegible] направить на упругость груди
массаж и холод. и контрастное, в хол. — к морщ. клетч.

✓ рецепт. упр. голубцы. Капуста 1) 1 кг 2) [illegible] 3) [illegible]
4) 1 лук 5) 1 помидор — через мясорубку,
а [illegible] отбить. Есть сочными и [illegible]
через [illegible]

22/IV по II каналу Сахарозаменители Е 950. сахарин (крайне
- аспартам. — 2х кратно [illegible] в 200 раз слаще сахара — вреден!! мал.)

холецистит — воспаление желчного пузыря, камни

! - Утром натощак по 1 ч/л оливк. масла для
мне желчеотделения

- кашель — дыхат. упр. 5 мин на [illegible] как бы
резкий вдох вдох [illegible] на [illegible]

28.04.10. Изюм самый сладкий 70% сах. светлый, а не чёрный
хорошо, если есть хвостик.

- курага — блестящая — пот. обработана серой.
чем мельче, тем лучше. Крупное? в горах.

- чернослив р.б. черн. м. [illegible] — то его под [illegible]
не [illegible] t° режим

81

23.04.10. Тема: Деревенские рецепты здоровья

- Запечённая картошка.

√ В ней мало, можно доб.: перец. Сметаны и масла не надо. Надо жевать (чтобы выделялась слюна), а ~~не~~ запивать.

- Переход на куриное мясо вместо свинины. Есть почаще, но поменьше. Пища привод. [illegible]

√ Хлеб бездрожжевой. Пророщ. пшеница. Мелко рубленая [illegible] + мука + зерна [illegible] + ржан. + цельн. мука + вода – в тепл. место.
В нём мало ~~клейковины~~, которое [illegible] снижение хол.

- Испечь из зерновой хлебницу ржан. муки.
Для вывода холест.: [illegible]

√ Започенный (внутренний) жир. - Живот можно убрать чем: физич. упр.

? ср-во для профил-ки мастопатии.
Луковицу натереть на мелкой тёрке, ржан. муки натереть капусту на мелкой тёрке + [illegible] лепешку на 10-15 мин на грудь. и снять. 1)

√ Ярославская похлебка. 2 л. воды. 200 г. чечевицы 100 г 2) 1 лук. 3) морковь. 4) кабачок. 5) [illegible] в самом конце. 1 ст. л. и в [illegible] через мясорубку.

Чечевица замедл. [illegible] снижение сахара и холестерина.

√ Козье молоко. 2 ст. 1) к 1 молоко 1 ст. 2) кип. воды 1/4 ст. 3) тыкв. сок.
3-4 р. в д. по 1/2 ст. за 30 мин до еды. Курс 1 мес.

! Для очистки ~~орг-ма~~ печени. Сдел. б-ва с аллергией.
Вместо коровьего белков, вызывающих аллергию.
Тыкву лучше подсушить. Для [illegible]
[illegible] нагреть до t=45°.

- О чечевице. - хорошо доб-ть укроп и горох в эти супы. И в этот суп не доб-ть жиры, а лучше зелень.

√ Блюда свиные очень полезны для тела, но очень калорийное мясо. Конечно - да! За компанию - нет. √ Кура - кожу удалять. Она сод-т жир.
Свинина... Да! полезна.

✓ Ноги промокли. Заболели. Керосин 1) смочить
× 10 тряпочку на 15 мин. Жжёт – убираем
✓ вазелином 2). Смазать и укрыться тепло.
– 0,5 л воды 1 ст. л. соли. Смочить носок, шерст.
и к ногам. И снова шерст. носок.
– Валенки самокатанки на босу ногу вечером
при ревматизме, шпоры, трещинки пяток. Дома.
✓ т.е. сод-тся ланолин. Пяточки будут гладк.
и ноги. Грязную шерсть с овцы в обувь
✓ и её не будет. сод-т ланолин.
✓ Керосином. Смазать горло и болящ. спины.
✓– Дёготь. Ноги гудят, чешутся. Что бы это?
1 ст/л 1) рыб. жира 2-3 капли 2) дёгтя растереть до однор.
и на тряпочку и на ногу. Обвязать масс.
целлофаном и тепл. шарф. на ночь, 5–7 раз
✓ 1 ч/л 1) дёгтя быстро съесть и заесть 2) мёдом. Малахов
Уберутся из организма все паразиты
– Березовый сок с серебр. монета
радикулит бронхит. температура в трудности.
– Мази из бересты. от ревматизма и грибков
– Банщик Сергей Беляев. Свежая береза –
сухая вакуумная заморозка.
✓ Разогреться – и начать массаж с нижн. конечности
Веник в хол. воде обмывал и его обливать себя потом.
✓ Чага кусочек на ночь. + вод., ночь
Через сутки процедить и пить понемногу
с не кипятком . . ?|
✓ Дёготь – при псориазе и др. кожных забол.
Через день смазывать. И ч. иначе вредно
– На завтрак: 2 л. воды + апельсин + лимон сок
по 1 ст. грейпфрутовое.
и разгрузочный день.
✓ 23.04.10. Комп. закупка. Волосы
– Выпадение волос. Настойка из красного перца 1/4 ст.
+ 1/4 ст. спирта. Наст-ть нед. Развести водой 1:10
втирать в корни волос не чаще 2 р/нед.
– 20 ст. ч. мыла залить кипят. на 6 час. процедить. Кашицу втир.
– по 1 ч/л 1) ромашка, 2) шалфей, 3) тысяче-т. . . 4)
залить кипятком на 30 мин. – ополаск. сами мыл.
– мыть яйцом + тепл. вода. Смыть прох. или уксус – трав. вода

26. 04. 10. Тема Дыхание -8-

- Простуда горла ч/з охлаждение стоп. Делать массаж стоп.
- Яблоки есть печеными. На ночь не есть.
Дышать только через нос. З/р/д по 5 мин медленно выдыхая
- Горло. Молоко + мед. Только не глубже проникает
- Лук (или имбирь п. ч. избавляет) уменьшить и луковой водой полоскать рот перед едой и после еды. Питает слизистую обол.
- Мед: 1 ст/л меда 2 ст/л водки в миске на легкий огонь - бинт промокнуть и на спину на ночь (вместо горчичника) для бронхов.
- В/гол: Хронич. бронхит от недолеченных инфекц. забол. о народной медицине на нач. стадии.
Чем грозит запустить если бронхит. — Это дыхат. недостаточность. Одышка ограничит. функц. раб-сти.
Нужна компл. диагностика: Кашель м.б. сл-вием разл. причин 1) (туб/инфекц) и м. 2) аллергич. бронх. астма.

С: растяжки кожи
1 г. мумие в 1 ст/л воды t° комн. Цвет кофейный будет + 80 г. дет. крема. Хранить в х-ке. Втирать в кожу ежедневно 1/раз

✓ От бронхит. 1) мед 2) шоколад 3) какао 4) масло св/алоэ — шоколад на хлеб и запивать теплым козьим молоком,

!✓ Ореховое масло 80 г. мед 100 г. м.н. 15 дн. настоять и растирать грудь. Даже малому ребенку.

Врач: противоп. при панкреатите св. жир. на шоколад м.б. аллергия

✓ О козьем молоке - меньше алл-гии чем у коровьего а теплое с содой - смягчающий эф-т молоко щелочное

✓ 200 г. 1) мука на масл. 200 г 2) сл/м 200 г с 3) (...) 100 г. сахар 4) 5) 100 мл [illegible] (после [illegible]) 7) Печь в духовке по 1 ст/л 3 р/д после еды. [illegible] бронх. астмы
Врач: м. отхаркивающ. принимать бр. кашл.: мед

от куре-ния

повод ромашка 1) берез (почки) 2) зверобой 3) мята 4) бессмертник 5) (цветы)
кора крушины 6) ночной чай (спорыш) 7)
с шиповником

Утром 1 ст. л. сбора в стакан заварить. Выпить ✓
натощак и вечером тоже. Отвращение к курению

– ✓ Лыжи велосипед плавание

– От хрон. насморка – 3 масла: облеп. мят. масло
по масл. 1/3 мяты 2/3 льна (нар. или эфир.
1 ч. л. зверобоя (цветочки + льна/м. корни валер. + масл.
Итак 3 миски с маслами. Закапывать
2 – 3 капли утром и на ночь, чередуя

– Иглотерапия. б/р. Гаечка – психосоматически
лечение с помощью образов. забол.

– Массаж на Востоке. Какая 1.5 года и испытала
✓ к привыканию. 1) Игра на духовом инстр-те

– Рец. его: емкость (ромашка 2) девясил кипяток 200 (1 стакан)
Наст-ть 15-20 мин 2 ?. 1 час. → дл. инг-та
+ 10 капель облепих/масла 3) ингаляция

✓ – Диафрагмальное дыхание
1. локти в стороны руки за голову
2. руки поднять вверх – вдох, опустить – выдох

– Прогревания: грелкой, яйцом – пазухи – осторожно
✓ нельзя при гайморите (т.е. гнойн. выдел.)

26.04.10. Пятелекамая с М. Помицейлако.
7 лет по 10-15 км в день – прогулки с собакой
и его сердце тренированное.
норма 6 км через ежедневно проходить
ходьба – улучш. сер.-сосуд. сист. это не лечение.
– Варикоз – полезны лыжи и коньки.
– ноги сносятся – грибок. (а не только нед. к воде)
– камни в почках

27.04.10. Тема: Птицы

✓ Бройлер в 3-4 р. > на 1 кусок мяса
– Салат для худеющих: курица гр. отвар. + вол. сельдерей
+ лук + огурц. + лим/сок вместо соли.
– Утку жарить на решётке. Жир стекает
✓ Индюки. 3 мам. + 1 девушка. 1 птица – 100 яиц в год
были два рецепта курица. Суп. Мясо инд. на пару

– Котлеты на пару 50 гр. мяса 1) 150 г 2) цукини 2 3) яйца
4) + приправы   индейки на 20% < калорий чем в курах
и имеет больше микроэл. – т.е. диетическое.
В этот фарш петрушка 5) лимон, соль 7) чуть перчик.
+ кефир 6)   и в пароварку на котлетки.

– В рац. индейка min жиров сод-т
разгр. дни на мясе инд. и 2 л. сухих
300-400 гр. мяса и 1 кг овощей.

В курах – меньше холестерина и больше жира
(чем в грудках) надо снимать кожу. и готовить (раз
с них

? фурункулы. мыло любое белое натереть 1/2 ч.
натереть луковицу столько же + 1 ст.л. масла (жирное)
жарить в чугун. и прикладываем к фурунк-лу

– Персики. Есть каждое утро с 1 ст. воды
через 30 мин. сырые яйца 8 аминокислот
сод-ся.   от 8-10 г. до 12-16 г. яйцо выпивать

15 яиц 6х0.5 л вместе со скорлупой уксус. эссенций
стоит до раствор-я скорл. сл. масло – мазь.
в 5 ч. для суставов т.б.

пленочку из перепел. яйца как лейкопластырь для ранок
и ни одного из перепелов и даже детский
лечит порезы и пр. да же поносы!!

– страус. у него кожа, мясо и перо, яйцо
мясо и яйцо – низкое сод. холестерина.
жир – полезен для кожи.
– яйцо. страуса лечит серд-сосуд. сист.

рецепт. белок яйца от пятен. кура с утками
1 л. 2) меда + 1 л. 3) огурц. – это маска. пестрое бел. для кожи
эта порода менее аллергенна
– раньше считалось что > 2 яиц в день нельзя

самые противоаллергенные. яйца перепел. (и почти это)

? Финики. хлеб пустыни. Сахара для раб. головы
очищают печень. рецепт от [illegible]
1 180 г. фиников 1) + яблоко зел. 2) неочищ. и с косточкой (5 шт
+ земляника 3); кефир + лим. сок. получаем салат

– гусиные перья. магический оберег.

гусиный жир 1 ч.л. 1) в горячем 2) молоке от кашля
смазывать грудь жиром.   первонач

250 г. растопл-го гус. жира + настойка на сабельнике болотного (покупать гот.) + 1,5 ст.л. пчелиного меда
1/2 ст.л. + [illegible]

при хрон. забол. бронх. и кашле.
вставать – на покой. Итак 2 ст. 1) гус./жира
+1,5 ст/л 2) нас-ки сабельника болотного, 1,5 ст/л 3) (нас-тойки красн. жгуч. перца) 1 ст/л 4) меда 1/2
– гусиный жир: мамины мази (компресс) для ребенка. не потеет спинка
– кур. ощип. в кло темных кур. те сухое пер.
Врачи – с подмышек. от пух.
п.ч. пух к сожал. очень аллергично
√ на фоне высокой t ≈ 39°С. нельзя использо-вать выше указ. мази. она очень разогрев.
– Голуби: содержал 2.5-3 тыс. шт. Голубка одновре-мен. для суток отвергнутые куриные птенцы на мясопике
и выбирались на мест. желательно бол. перец.
солить никогда 5 ог. свежего петушки ... на 1 раз
– на завтра 28/IV бобы горох. – полнолуние
IV-2010г

26.04.10. Т/и II канал.
√ Рыба треска. В мясе больше Fe. в мор/рыбе Iод.
омега 3 много. Для русских – рыба никогда не
Передозировка Fтора приводит заменит мясо
√ к потемнению зубов (а не отбеливанию)
Итак: Треска. сод-т все для строит. материала.
Вит. B12 (св-ва крови) Вит-PP (для жкт) на 40% больше
серо, Na, мф (серд. мышц) чем в курин.
Треска – тощая рыба. Рыб/жир. сод. А, Д, нужен
к тому же Iод. давайте детям.

28.04.10. Тема: Здоровье красавиц.
– отеки: пить отвар из сухофруктов и плодов боярышника.
√ С утра выпить воду/сок лимона 1) + мед 2) + ябл. 3)
горло не будет болеть
√ от АД отруби боярышн. 30г. 0,5л вод. 10 суток
в темн. месте прокипят. Добавить 1 ст. овсян/сока
+1 ст. меда → по 2 ст/л 3р/д курс 2 нед. за 30 мин до еды
√ Е. Шаврина коктейль для похудения с утра:
√ 1 груша 1) 1 банан 2) малины 3) 1 стак. кефира 4) блендер
– Врач диетолог об этом кокт.: 9 ср. ... шурахе.
разн. кров. ... серд. мышцы.
нельзя при язве и гастрите, т.к. кефир самый ... однодневн.

√Перечень прод. овощн. отвар ОФ/.
капуст. рассол, кис-мол. кефир и йогурт
овсянка выводит токсины.
не нужн белков. все, что домоч/ш-ся. подв/пакет

√арт. Светлана Савельева. 25 лет обливается с утра
ледяной водой 2 таза. Лицо кубиком льда
травки в этот лед весной собирает.
холод стимулирует обновление. омоложение,
гимнастика сосудов. с они будут эластичны

√фитнес: сеточки и вены на ногах. 2 побудки
Салат сырые сельдерей, свекла морк. на тёрке.
масло кунжутное чуть соли

- хореограф Конст (Ардын ..?) Анна Павл. - ледяной водой
ложечкой. диета её в теч 2х нед. чечевиц суп
ячмень овес овощи в
Затем мясо морк. кофе и шокол.
в вечер. овф/к. обед: вег. суп утр рис/хлеб

√- акт. Ел. Цыганова 4 см. потеряла от питья
На. молекулой воды. Умывайтесь! Обливайтесь
Пейте воду. ищу питьевая вода не < 3ст. в день.
Кормила. Аптеке прод-т или кремниевая вода
зубы кожа ногти - длинных 8! вода

- целит-ка Валентина Забияка.
√ сушка перед чемпионатом. обезвоживание
?не пить покурить. А потом орг-зм набирает 5кг.

√ чай урологические сборы 1:1:1
медвежьи 1) ушки, пол. 2) хвощ. листья 3) брусники
(бывает, что в сбором вишня, семя марены. Чай отвар мочег.)
150 г - кипятка с крышкой наст. 20-30 мин,
потом разб-ть теплой в. пить 2-3 р/д курс 2 нед

- Врач. 90% орг-зма вода. в сутки человек теряет 1 л во
вязкость крови. - густеет при недост-ке вод. от
пить тр- мал. глотками, постепенно
√не пить во время еды и после еды.
М. считать воду за отдельный обед.

√В. Салтыков. кальмар. яблоко капуста морковь
т1 овощной салат с помидор. изюм. отжаренный
сметана. или мин. сок или р/м.

- 1ст мол. гриба 3 р. 1д - диета на мол гри
бочком на ночь 1ст. кефира обычного - длительно

Маска: белок 1) 1 ч/л лим. сока 2) 2 ч/л минд. отрубей 3)
взбить вилкой. Долго. На очищенное лицо
[illegible]. Глубокая очистка — кофейная гуща.
Маска на 10 мин. Смыть. Холодный компресс
и нанести питат. крем.

Для гемоглобина гречка. 1) греч. 1 ст. 2) орехи 1 ст/л. 3) мёд + 1 ч/л → халва
в кофр-ке, гр. и орех.
Гречку молоть активно в пыль.

28.04.10. II кан. тел.: Баня. обморок. 1) ноги↑ 2) наш. спирт
3) хол. компресс на голову. За 2 часа до бани — не кушать суп

При больном сердце после парилки
нельзя в холодный душ, бассейн хол.
и снег — нельзя.
М. делать это не с первого захода парилки,
а со 2-го 3-го. Резкое [illegible]. Вызывает
выброс эндорфина гормона счастья.

При простуде да! баня; при t° = 38° с нельзя —
масла. Не лить на камни. Это двойная нагрузка для сердца.
Они для саун, а не для русской бани.
Для нашей бани настойка из хрена, квас,
пиво — на камни.

Полынь (вав.) [illegible] на стены бане
повесить.

— Грибы (В семи есть грибница 900 гр.)
Чайный гриб и б.
5 лт. разводит. антибиот. св-ва (от холеры, кишечн.)
снижает уровень холестер., помогает при атеросклерозе
и при промывании гнойных ран.

29.04.10. (Тема: танцы.)
Морк 1 кг + карт. морковь сельдерей укроп суп.
В этот овощной бульон доб. имбирь + чеснок + салата,
для суставов, сердца, и похудения.

— Глина белая или голубая 5 ст/л лепёшка б = 1 см
и наклад-ся на сустав. Компр. бумага полот.
на 30 мин. пока глина не начнёт облазить
Убирать и не использовать это.

— Врач. танец 8 лет в арабск. танцах живот.

Сбор для суставов сабельник 1) окопник 2) по 1 ст. 0,5 л кипят.
в термос и утром по 1 ст/л. Курс 2 нед. перерыв
и рыбий жир перед едой

✓ Канкан. отдых – ноги на стол на 10-15 мин.

✓ Ср-во от варикозного расш. вен в т.ч. для профилакт. (ходить босиком по [illegible]). 100 г 1) меда + 50 г 2) мумиё + сок 3) алоэ размешать на марлю на стопу на ночь. и употреблять внутрь.!
ходьба на цыпочках.

– танец живота для гибкости суставов. [illegible] но сначала пройти диагностику. не все движения м.б. полезны.

29.04.10. 1. канал. : гормон старения. кортизол (...)
2. жесткая вода
3. подушка. менять наволочку не <1 раз в неделю
∑ сон не высыпаемся гормон
4. сахар. 5. сигарета
13 ноч: меньше ~~[illegible]~~ уставать – не засыпать высыпаться.
Какие продукты . . . продукция вызывают кортизол старение

30.04.10. Тема: Рецепты старикам.

✓ Зверобой, подорожник. ч/смор. мята.
на шипов. 1 ч/л сух. 1) пор.; 2) зверобоя – и того на пятка[illegible] для лица 3) ромашки, 4) мята (сим. минимум компрессы) ч/см. 5) – сделать мешочки и нюхать
заливаем кипятком. 3 мин протомить на слабом огн.
✓ – чай из верблюжьей колючки.
✓ 1) алой 2) мирт ~~масляный~~ горный 3) перец + вода
1 ст.л. 1 щеп.
мед – [illegible]. глаз – от: [illegible]

– Космонавт Георг. Гречко. папа – укр. мама – белоруска. живет от народа
✓ Гречка с кефиром всегда и слышал отзывы от врача с [illegible] в руке [illegible] у него.
Он летал в космос в возрасте 54 г. Не любит клизму.
✓ Разведчик – 9 окт. умер 66 лет [illegible]. съедал мешками 40 кг клубники в год – нет камней и почек.
– Врач-диетолог. Взр. худым 1 – 1.5 л воды. полным – 1,5-2 л лучше травяные чаи на 1 ст теплой воды с утра
✓ – [illegible]. 1) имбирь 2) мёда и 3) [illegible] толокнянки/ст.
✓ а вечером на 1 ст вода 1) фенх. 2) семена 3) укропа 4) 2 шт душица
1 шт примерно 8 гр. последний 18 час.
не думать о воде и приготовлении

√ Напиток для мочег.: 1) сельд. 1 кг. 2) ~~[illegible]~~ укроп 3) петрушка
[illegible] сокогонным. на 4 порции в теч. дня; – разр. день
[illegible] черник. [illegible], брусники, петрушка. – на 1 день
завтрак: 1 кг.
I 100 г – твор. 2 ст/л меда 2 ст/л гр. (ор. 1 ч/л [illegible]
II каша овс. – для человека с [illegible] – [illegible]
из трав: [illegible]; петр. [illegible] – на дачу.
был в июне [illegible] 4 дн. [illegible] холодец с хреном; [illegible]
– Врач. [illegible] для улучш. сердца: 1) 2) 3)
по сезону продукты свои; утр. прогулки и [illegible] ее начинать. Добавлять [illegible]
√ Врач: специи [illegible] и отбирать [illegible]
√ Убрать: продукты [illegible] которые долго хранились.

4.05.10 Тема сердце

Травы: в керам. горшок: мелисс. 1) обл-ха 2) 3) зверобой 4) ...
в духовку t = 60–70°С. – 3 часа → доп. 1 час
1 часа → [illegible] чай
√ обратить вним.: бессонница, давление повышается (низкое?!), отеки, тяжело дышать, кажется что ноги и [illegible] под [illegible]
I обл. масло + лук [illegible]
II 20 лимон + мед 0,5 кг. 1:1.
– Тренировать сердце. Вырабатывать эндорфины
√ резуль. Авиценны:
III Утром: чай [illegible] обед лук. веч. ... – чистая кровь будет
IV √ корень [illegible] ревеня – от тромбообр-ния [illegible] холестерин
V √ кристалл. сахар, утром натощак.
VI шафран 1) [illegible] сердце + [illegible] 2) [illegible]
VII Кориандр [illegible] кипяток. [illegible] земляники
VIII золото. У сердца
– смешать: утром творог 1) + [illegible] 2) [illegible] 3) + ч/л. 4) изюм + курага 5) + сем. тыкв. 6) и [illegible]
– Если печень [illegible], то холестерин не падает
IX 1 ст/л 1) шипов. 2) земл-ки 3) мята 4) овс. солома
Теплое [illegible] 1/3 ст. на [illegible] день пить
– Овес при аритмии – мята – [illegible]...
– Земляника чистит холестерин. – шиповник
– [illegible]

— 1) 1стак р/м 8 дней настоять + творожн. 2) по 10 кап. масла 3) / р/д. 2нед курс

√ 1ст/л 1) лист. березы 2) полынь 3) душица 4) чабрец ~~череда~~ 5) лист. смор. + 1,5ст 6) соли + 5л кипятка. t=37°С.
на огонь и варим 10-15 мин. — в тёпл. ванну и на 30 мин. 2р/нед. — помогают тела открывают закупорки. полное восст-ние обмен. орг-зма. Начинать с 5 мин → довести до 30 мин.

— рукоделие по 40 мин. 39 лет и ....

√— 1кг. изюма 40 дн. до 1шт. курс.

5.05.10. Тема: Спина

√ 11-20шт 1) конск. каштан на массаж 2) 10 капель камф. масла 3) хлеб намаз. и закр-ть на поясницу
Спи на правую, тогда холод прикладывать

I рецепты для переломов
— кремн. вода б . . . чай из полевого хвоща

II 5кг 1) телячьих кост. на 3 часа в хол. воде 2) разрубить 6-8 см кусками. А приб-но: 6 литров + 3) 5 луковиц 4) 1 с барсучьего жира (или нутряного сала) лучше 20 5) сухих шиповника и добавить 5-6) 6 листов 7) алоэ через месяц по ½ ст 3р/д
√ шир ерой и всё соответственно.

— Врач. Висеть на турнике месяц, надо подтягиваться и делать резин. бинтами телодвижения.
3,5 м бинт

√ 200гр. корня 1) живокоста окопник 2 часа в хол/в. 1 ст/л вода + 1ст/л 2) мед 3) козий жир. → мазь от Вл. Белецкина

— сбор. в т.ч. от артрита 1) череды 2) багульник 3) шишки сосны или пихты 4) полынь. Залить 5) раст/м на вод. баню на 15-20 мин. → снимает боль от остеохондроза шеи и плеч.
хорошо, что здесь мёд. он прогревает и обезб-т противовоспалительно

√ 1/3 2) мор. сок подорожника 1) медовый воск (растопить на вод/б. 10 Марл. салфетка (медные дает быстро заживление к больному месту вся засохнет закрепить

✓– Баночный массаж. от маленьких до 0,5 л. медицин.
[illegible] 5 кап. + 10 мл. [illegible] + 10 мл. пихтового/розового
– 2 мин на месте и затем водить по всей спине. для аромат.

– песок. соль – [illegible] на шею. в духовке
нагреть или на батарее. Медленно прогревает

✓– Утюг. кусок шерсти. фланели или войлока
✓ и гладила спину. Ребенок [illegible] ходил по его спине.

– Дыхание. Утром. Вдох носом от пупка. Глубокий
вдох. упираться в носки 10 раз.

– Гимнастика: скрутка

– 1ст/л сухарей (бородинск.) 1) 1ст/л овс/муки 2) из 3ех – 3) кураги 4) инжира 5) чернослива (смол. через мясорубку) 6) 1ст/л меда в эту смесь – для быстрого восстановления сил после травм.

11.05.10. Тема: 4 группы крови. Диета

I гр. „охотники" II гр. „земледельцы"

I гр. нельзя отказ-ся от мяса (красного все, кроме свинины). Привыкнуть к [illegible]

✓ Рацион: свекла 200г 1) говядины 2) фасоль 3) грецк. орех + зелень измельчить на мясорубке. и фаршируем нашу свеклу 4) [illegible] и ставим [illegible]

III гр. крови можно все. это гр. людей „скотоводов"

Врач! нельзя из книги брать полностью. и имеет [illegible] например для гр. [illegible], а по книге надо есть овощи.

? Для костей. Ракушки изм-ть. [illegible] предвари[illegible] по кучи и муку. 1ст. этой муки залить 3л воды (см. [illegible] 30 мин) 3 дн. наст. Лучше [illegible] по 1/2 ст. утром [illegible] курс 1 мес. и повторит[illegible] 30 мин

I гр. устойч. нет [illegible] II гр. устойчивы для [illegible]
III гр. – кочевники. Устойчивы к стрессам. в Японии
IV гр. общ-сть [illegible] гармоничны.

– Врач – ориент. I гр. – наиболее активно с утра [illegible] вечером. [illegible]
100 мин [illegible] → координация

II ч. более спокойно руки вытянули и ↓ ←→ ↻
вдох, а выдох – на вытянутых руках
III ч. плавные движения рук.
IV ч. возбужденное сост., и. чем также
Врач. наиболее удачна гимн-ка для II ч. [illegible]
- Врач-диетолог. Не верит в диету по гр. крови.
Чем больше съедите, тем больше по
за месяц на 15 кг. похудел Дроздов.
4 овощ. с. капуст. огурцы [illegible] бол.
в место соли – лимон. Если похудеть на 500г, не
то есть только это есть нельзя. хоть верно едем
Уж забол. диабетом и заб. ж.к.т. много
м. доб-то от 1 м. пожил, тогда похудеть
не на 500г. а на 400г. 300г. и даже 200г.
P. каждое утро. скованы суставы. отказали ноги
молодой с утра левой ноги начинала хромот.
улучшали лимфодренажем. Постоянно делать
- независимо от псих-факторов
- каждое утро со ст. воды. Не кухня, а гимнастика с утра
- Отвар - 4-5 ст.л. иголок сосны. 2 ст.л. шипов.
2-3 ст.л. луковой шелухи. 1 ст. семени
залить 1 л кипятка. Довести до кип. и на
ночь закутать. Утром процедить и пить
как чай. - для восстановления крови.
- Анемия. корсет. обмороки - в XIX в.
Бледная зеленая немочь. Яблоко зеленое. Творог,
запечь в духовке на 2 часа,
- пиявками варикоз, остеохондроз радикулит
сах. диабет.
- густая кровь.
м.б. тромбофлебит. Надо разжижать кровь
подорожника донник лабазник [illegible]
1) 1 ст.л. смеси 1 ст. 2) в термос. 3) 1/3 ст. 3 р/д 4) до еды
или 1 ч. л. этого порошка за 10 мин до еды запив ст.
теплой водой
после чего обязательно диагноз гемостаз
Самое лучшее. - пиявки. там около 100 ферментов!

11.05.10 II Канал Варикозное забол.
исключить запоры, острое мясное
в дост. кол-ве клетчатку овощи и фрукты. Физич. упр.
мази - не лечат.

12.05.10. Тема: Здоровье на даче
на 2 ч.

√ от артрита:
по 1-2 ст/л 2 нед. перед. чай сбор 1 ст/л 1 ст. кип.
Мята 1) перечная 2) корень валерьяны 3) вахта трехлист.
- крапива сныть. люцерна клевер 10 трав.
- цветок мать/мач. одуванчик
сырой
- крапивный суп. 10-12 дней первое место
- крапива - белок. хлорофилл. вит. А.Е.В.С.
понижает уровень холест
- сушить крапиву в темном месте
- весной суп.
- сныть сушила здесь 12 трав 1 зем-ка. 2) малина 3) [illegible]
8 9 10 11 12
√ 4) лист 5) иван-чая 6) 7) бузин/л.
- сироп на банке + сахар. одув. мат/мачех.
- В рец. каких трава сейчас: календула. одуванчик
сок березы: крапива. одуванчик
- Крапива берез/л чабр. сныть мята
- чай из обл-хи весной полезно тоже
- Компресс масла 3-4 ст/л корень лопуха камыша х/б ткань
мыло тщательно смочить, тем. сверху ватой 30 мин. 2 раза
корень лоп.
в теч. 2х часов
ЭТО пить по 1 ст.л на 1 ст. кип-ка пить 3-5 раз/ка
, , из чес-ка певен. валериан Помнить
- Рецепт: мешочек как 1/2 наволочки
2 ч/л 1) душицы сенной трухи 2) ромашки
3) добро (его нет в гол.). Ткань изогнул. заварить
залить кип-ком на 30 мин. отжимать в тряпке
и надеть на себя. затем халат и походить в
нем 2 часа. пропотеть.
Врач: здесь эфирные масла. они рассл-т
ум-т болезни и воспалит. заб.
√ поднимать тяжи гру[illegible] времен-м подо-ком,
приседание а не наклоны при работе в саду,

– от цикор. и осло-твор. можно и отказ-ться
хорошо на мне.
– делай его раз 1) (ст. (ст/м) 30 2) чаинок в воз.
на днер. настоял. при бронхитах и др.
простудных заб.

√– редиска. редька. ботва от редиски полезна свеж. лист
+ кефиру + крапиву

√– ботву завар. кип. и выводит соли из орг-ма

– чеснок.

√– чай: мята, мелисса, лучше иван-чай!
ив. чай камушку дают на зиму.

– врач: редис огранич. при забол. жел-киш. болезни
его желчегонный (нельзя при камнях)

– ботва огурц. моркови. салатн. цик.
сыворотник из ботвы свеклы с мел. зелени полезн.

– морковь. часть разр-ие каротиновые пигмент. корни, т.е. нагрузка на печень.

– свекла 1) сырая 2) морковь 3) сельдерей

√ сок из отварных овощей. → лучше в бол. мере для больных ЖКТ
+ лимон ½ 4) + мёд 5).

– котлеты с зелёной ботвой моркови

√ толченую морковь свежей отварить и примочки из него на колени больные

√ лук. шелк. укроп. чеснок – лист. в з/п. полезны как чумку. лук-севок,
? молодые крапива, одуванчик, листья корни остропарный — от ...
сыпь – вкл. с больше чем 6 г/сл.

– лимон – антиоксидант
мёд – усилив. всех вит-в и сам по себе полезен.

√ Д Т/камня. мороженое ед. к.
стронции. т.е. полезно

√ В день 100–150 г можно съесть
разг. день 400 г мороженого и ничего. – больше ничего.

– Если камни 7–8 мм. (протоки 5 мм) поэтому
при таких размерах опасны колики,
м. употр-ть препараты для их ум-ния. и следить
за диетой, которая изменит состав мочи.

Диабет. боли в ногах. плохо стали ходить.
?? а у меня... тоже. к врачу + сухость во рту.

14.05.10. Тема К лету новая фигура

✓ – перейти на капусту. целый день только её
– делать упр. хоть по 3 мин
– Весы и будильник на 18⁰⁰.
✓ перекус между завтр. обед. уж. – не стоит
– Завести режим Δ ± 5 час. Завести записную книжку:
овощи, мясо или капуста. и не брать
режу острую и суши. гл. лучше овощей, свежих,
чипсы, сухари. или фрукты,
не перекусы
– Если захотелось есть: выпейте водички до теплоты и затем и ли – уйти. (убрать привод голод)

? десна кровоточат. жевать сырую морковь до
1 ч/л соли 1/2 ст. воды – после еды полоскать рот
после этого свежий огурец на мелкой терке. марлей сок отжать и полоскать этим соком рот
Кашицу огур. приложить к деснам на 5 мин и затем выбросить.

– физ. упр. под музыку шейпинг. Помимо всего сначала присед 15 раз. и затем к танцам
и после этого не кушать
✓ – отвар для похудения. на [illegible]
корень 1) крушины. корень 2) одуванчика 2 ст/л
и корни 3) фенхеля 1 ст/л и плоды 4) петрушки.
0,5 л воды кипятка. Пить по 30 мин. На ночь выпить
✓ Корсет у Елены консультант. для позвоночника
к зиме надо понять. Худая скорее забота?
– Травы для похудения ей вредны – да!
но лучше крушину убрать. и заменить одув.
✓ Пижма трава и нечёсаная плесень – листья одуванчика,
– о мороженых, оно ядовито. но её его
убит паразитов. (хорошо) важна доза,
у меня травятся не ими, а токсинами
✓ при гибели паразитов
– Вечером: хочется есть: сельдерей 1) яблоко, морковь 2) кранчи
капуста и тыкву 3) помню – иметь в месте и

- Утром натощак яблоко
- а вечером и чередовать творог с кефиром.

V Массаж гармошкой. Сжимать кожу и весь живот.

Подъем 5-6 час. и вечером 18-19 час. Ходьба

- На убывающей луне обертывание для удаления солей
- на растущей обер. для кожи питания

V Блюдо с утра из риса и специй.
а вечером легкий салат и соки

1. рис „басмати“ (им хотя бы вымочить в течени ночи для уменьшения слизи)
2. бурый рис 1 ст.
3. желтый микс 2 ст. с горсткой — замочить водой

утром слить. снова водой и варить 30 мин (это на весь день). 2) за 10 мин до конца куркума (чистит кровь и печень. и хороша для кожи) имбирь 3) сухой измельченный

итак съем на завтрак. остаток в баночку и на работу с собой

V - Микулин. Учит дышать. „Носиком“ и думая только вдох. Выдыхая как бог послал. 1. могу [illegible]. 7 комплекс [illegible]

- Кроссы. Диета. Силовые упр.

1) швабра. на плечи. ноги на ширине и присесть 2) прямо ноги, держ. прямо
3) опираясь на левую ногу назад в стор., при этом спина прямо.

- резин. жгут. ногой прижать середину и поднимать резину руками.

- Упр. от смещения межпозвон. дисков (чтобы не нагружать позвонки), и качаем пресс. руки за голову колени согнуть

2. голову не поднимая, спина ровно. в статике, стоя на коленях и опираясь на руки. → рука противополож. нужн нога

- Врач: меньше [illegible], больше пить
- не бегать, а ходить (сн. з. нагрузке на сердце). нагрузки — чтобы вспотел

Пить воду 10-15 мин до [illegible]

✓ 1,5 – 2л. только чистой воды. И есть тогда будет меньше
(а не чай, супы и компоты)
✓ II ~~капли~~ суставы – не носить груз в двух руках
(нагрузка на шею).
?? – для поясничной части позв-ка – да, в 2х руках,
– компресс из листьев капусты и лопуха:
они охлаждают сустав. Но не лечат.
– Кашица из можжевельника и яблока 1:1
можжевельник хор-ш для серд. сосуд. системы
а не суставов. Нет др. и внутрь нельзя
– отвар из лавровых листьев пить каждый день
много эфирн. масел – приведёт к пора-
жению почек. до крови в моче. Нет
– Свежий сок свеклы 1л в день. это ~2кг.
скорее будет диабет, чем суст. Нет
к тому же удобрения с нитратами вред
– сок свеклы натощак?
– Сок моркови + св. ежедн. для проф-ки,
3л сока в теч. дня – это много глюкозы
поступает в организм. а не вр.
– В проч. стресс для ор-зма. не > 1ст в день
– несл. упр. для суставов ног.
1. растягивать конечности. одну ногу вперед и на носках подн-ся.
2. ногой ягодицу достать ногой сзади.
3. держ. 15 сек. согнуть колено и подтянуть к груди. стоя на одной ноге.
4. приседание. (больно колени) – тогда не делать.
✓ – молоко. 390кг в 1 год норма.
1. снижает АД. 2. снотворное с медом,
т.к. обл. мочегон. д-вием 3. Улучшает память
4. витаминов нет в стерилиз. м. – ?? Есть!
5. много что после 50лет п.ч. теряют ферменты для усв. молока.
!! молоко прокипятить 15-30 мин и
оно усвоится.
6. Аллергия – да.
ожоги нельзя смазывать сл/м и раст/м.
7. Белки молока, 20% аминокислот.
0,5л. мол. достат-но.
Виды: парное молоко. много микроорг-

-9с-

II сырое молоко – просто остыло перед едой.
и витамины не уничт-ся

III кипячёное – для мол. белки не разруш., но погибают бактерии.

IV пастер. (а) стерил. (б) пр. УВТ (в) обработка произведенное
30 мин 60-70°. 15 мин t = 4 сек
t = 60-70° t = 100° t = 135°С

Самое полезное: (а)

– содержание жира в молоке.
0,5% – 35 ккал/100г 2,5% 53 ккал/100г

Жир для желчеотделения полезен. Чем больше жира
!!!
– Аллергия –
не понял, что делают. Позвонила у меня 13/V-10

17. 05. 10. Тема: Зубы

– полоскать подсоленной водой.
– эмаль разъедает фрукты
– Са и Si. F2. болгарский перец
пищевая глина – 1ч/л. на 1ст. воды → насыщение Si.
– запах изо рта. мята перечная, зверобой продырявл. душицу. 1ч/л сбора залить 1/2 ст кипятка. настоять (или 2-3 мин прокипятить) и полоскать
Зубная боль. – осиновая палочка
– чеснок к ногтю привязать.
– Скорлупа молотые семена
– Эмаль – дерев. ложками пользов-ся
– Не курит. не пьет. Андрей Горбунов
ни мяса, рыбы не ест – почти вегетарианец
система китайская „Цигун" для тренировки
– Врач. орг-зм человека [illegible] система. восстан.
причины утечки. Стресс, питание, динамика движения.
употр-ть Са прод-ты. Творог посолить кальцией. Он будет быстрее усв-ся.
Дал чуть творог + кальций + мед с утра после того, как выпили 1ст. кремниевой воды
P. растолочь . . . плоды боярышник . . . +
(от пародонтоза – инсульт. микробов. . .)
+ 1 л. эвкал. масла 50 мл. эвк-та залить кипятком и настоять 40 мин. процедить отвар и добавить сок

этой кашицей десна натирать.

– 1 ч. шиповник дубовая кора (или сухая ромашка)
II 50 гр. залить 1,5 л кип-та 5 мин 2 ч
или в термос на ночь. Процедить и полоскать после еды.

– чистка из натур. щетины. копит микроорг.

– 30 лет зубной порошок. Но строго индивид. зубная щетка

– всё это от пародонтита.
начинается с гингивита
налёт, камень. переходит – затем к
√ кариесу и пародонтиту. молоком ??

– Зубной камень получил 2 нижний отвалился

– Восточные ср-ва ухода за зубами.
Эмираты. веточка "мисвак" дерева арак
вместо зубной щётки с испокон на Ближ.
можно можжевельник или ива!
Итог – веточками чистить. и не грызть [illegible]

– 5-10 мин. помыть веточку, грызть веточку и сделать из нее кисточку с конца – для профилактики пародонтоза. Каждый зуб очищать этой кисточкой.

– зубная паста индийцев 3 ч/л соли в порошке + щ. куркумы смешать с 2 ст. + ол. масла. и втирать в десны. 10 мин не втирать и не полоскать 2 р/д утром и веч.

– зубная паста для эмали…

– от пародонтоза чеснок пластинками нарезать и обложить десны. подержать … мин.

– обр-ть внимание пигменты на руках, не выходят панкреатит. надо

– Врач – 2 р/д чистить зуб. вечером и перед сном и утром после завтрака.
между зубами тоже почистить.

– Пасту обычной чистки мы до щётки холодная вода
– не смачивать

Если налёт на зубах, то ограничить кофе.

– дома чередовать с пастой отбеливающей
и ополоснуть зубы после приема кофе.

- Рецепт жвачки 100 г. пчел. воска разогреть
+50 г меда + лим. сок 10 капель + масло мяты: от 3 кап.
размешать. остудить. шарики сделать и
жевать. При этом хорошо работает
- Печень плохо чистится, слабое } жвач-
- суставы ног. - щитовидная слаба } ки
- Зубы. Десны. Имбир. ломтик держать
целый день и не больно как чеснок
- Не нужно запивать пищу. Пить чай и др.
через 1,5 часа. - Массажи десен щет-
ками утром до чистки (для очищ. сока)
- гвоздичку держать. хлебцы кукуруз. мук.
- кукуруз. мука 20 мин держать во рту натощак.
- Вывод: зубы. → а надо проверить не отбеливать
- настойка из 2х п. 10 г. корня аира 100 г.
10 г. прополиса 100 г. водки. Смешать и
полоскать. убивает бактерии и пломбы-
нуждались → избавление от камней)

II т/канал. Кура жирнее свинины
Белок. аллергия от свинины, от молока, рыбы, яиц
Цитрусы - это не аллергия от белка.
что-то от гистаминах...
- Сало с прожилками мяса - нельзя. паразиты
Трихинелла, мелкие м.б. в этом мясе, т.к.
не проходит по термообработке
- мясо д.б. розовым

18.05.10. Т.Н.В. Чудо-люди

√ Перепел. 1) яйца гоголь-моголь. 2 яйца 1) желтки,
щепотка 2) соли + 1 ст. л. 3) меда сок 4) ½ апельс., + 5) 2 ст.
молока
(м. мандарин яблочный или др.)
Затем взбить 6) белки отдельно. Вливаем в коктейль
и немного 7) орехов. - вкусно, энергию дает.
Афродизиак для мужчин к тому же. ✓

II телеканал и 7 кило удалось сбросить 2-м. Худение:
1. нарушения обм. Белок в глюкозу - она в жир.
2. Йогурты. 100 г. продукта 150 ккал [illegible] → ~200 ккал
3. Жвачка. вызывает перистальтику желудка, хочется покушать

что приведёт к уменьшению выхода инсулина,
и тем самым снизится аппетит
4. Пробуя и доедая за детьми пищу.
5. Фрукты. Завтр. Ужин – фрукты и орехи.
Для ночью. П.ч. фруктоголодание – ночью снижается содерж. глюкозы в крови и возникает
чувство нетерпимого голода.
Врач: Только снижение рациона пищ. не поможет. Надо ещё физич. нагрузки.
– Фитнес зал. – мышцы сжигают жир с пищ. потом
лучше ходить пешком ежедневно
– Норма 1–1,5 кг в неделю худеть
Если нет, то после диеты вес увел-ся ещё?
✓ – Соки. морк. сок со сливками?
1) Из пакета соки с сахаром. Вредны. Глюкоза их
2) Нельзя сок. диаб. и страдающим [illegible] переходит в жир
гастриту панкреатиту. повыш. кисл.
3) морк. сок – + раст/м. с вит. Е а не сливки
85% вода 13% вит. А (замедляет старение)
суточная норма 200г моркови
4) свекл. сок – сорт сахар и кожу очищает
м. вызвать колики. Это вплоть до обморока
✓ Дефицит железа и вит. С – причина варикоза
Велосипед – [illegible]
– О болезни икота. переохлажд. переедание
Как бороться. 1) задержать дыхание при резком вдохе. [illegible] остеохондро
2) закрыть уши и выпить стакан воды.
3) выпить много воды

19.05.10. 1й телеканал
✓ – Мёд лечит [illegible]. если раств-ть в хол. воде
и дать 30 мин., то м. давать и при [illegible]
– Мёд м.б. ядовит от растений.
– Детям до 1 года – нельзя давать мёд
– Мёд медленно всас-ся и всё равно повышает
сод. глюкозы. и диабетикам нельзя есть,
– Эталонное число в 1 л. мёда – 1,5 кг мёда или < 1,4 кг
если < то разб. водой, если > 1,5 кг то доб. мел, крахмал, патоку и т.п.
– Орехи с мёдом. Они не мыты и м.б. обр-ть
соединения вызывающие дисбактериоз.
Лучше готовить самим. П.ч. орехи м.б. прогорклыми
с испорч. жиром – вредны!

– Осн. Если на спине, то под спину валик -92-
Если на боку, то под талию валик – и под колени
и между колен подушку

20.05.10. Тема: Одуванчик

– Салат одув-к + огурцы. пить 1л воды + 1ст/л сок.
– Кофе из корней одув-ка подсушить, перемолоть
заварить порошок + мед. норм-т печень
– салат из одув-ка – горч.
– Есть > 1000 рецептов из од-ка
– Варенье из цветков и стебелька для леч. печени.
+ Выдавить сок из лист. од-ка + вода 1:1 и пить.
+ меда если невкусно
Варенье цветки + побег 5см. 1кг смеси – 1.5кг сахара
и в холод-к. 2 раза. и варить 5 мин.
Врач гастроэнтеролог. Даже в Тибете, учит.
на иммунитет, на почки. Желчегонный
нельзя! язва и повыш. кисл-сть
– похудеть: усиливает метабол. процесс
– осенью собирает инулин (заменяет сахар)
вкусное кофе – к шашлычку. А кофе из од-ка для
диабетиков.
– Мария Карпенко квас 500 шт. цветов 1,5л воды 1л меда
1 кусочек хлеба ржаного. Трубку – через 1.5
мес – одуванчиковое вино.
квас: од-ки 1) в мешочек из марли + грузик
камень, на 30-ой. залить водой 2) + 3) сахар + мед
+ сметаны 5) 1 ст/л → через 3-5 дней квас готов
худеть и польза для почек и печени.
– Торт из од-ка от повышенного холестерина
на 5 морк. слой од-ка сахар. корицу снова слой
сок выпивай. А массу к лицу и стопам
ног – для суставов.
– суп: 20шт 1) цветков 2) зелень 3) свекла
отрываем только лепестки 3 ст. 4) бульона, 1/2 5) вилка
капусты. кипяченая вода. настоится.
– До 10шт. од-ка отделяем сырыми цветки лепестки,
→ доводим до кипения. Затем все овощи, капуст.
А од-к только в конце сваренного супа. и остудим охлажд-го

частями (нарезаем)
по тарелкам зелень и охлажденный суп
а сверху цветочки од-ка и сметану

– На Тройном одеколоне наст-т од-ка ~100, для суставов

– обтир. 1-2 р/нед. Этот суп. не посовет-ся при воспалении при наличии камней и мочекам. болезни

? мокрый кашель. побеги 1) молодой сосн. лиственницы (ели, сосны) 5 ст/л 2) соли отвар/мл в 1 л кипятк. на 1/2 ч 3 р/д пить. [illegible]

– Кор. [illegible] из 8 часов [illegible]. Приготовить
Если они будут од-ки, то вкус особый

– отравление грибами. Рецепт для печени
2 ст/л 1) од-ка + 2 ст/л 2) меда + 100 г 3) козьего молока
настаивать 1 день. И всё это за 15-20 мин до еды по неск. раз. Через 2-3 дня облегчение

– Мед из од-ка чистит печень. 200 шт 1) головок одуванчиков 2) 0,5 л воды 1 лимон 3) 5 час настоять процедить в эм/кастр. + сахар 4) 1 кг 200 г.
утром. Этот мед + чай из ромашки – для печени

– Салат: од-к 1) укроп 2) зелень 3) цветки (или перепелиного яйца).

– Корни зел-го осеннего. сушат. перемолоть к/р-се это сырьё до 7 лет. Соус и супы. по 1 ст/л во все блюда. Здесь тоже много Са. Те исп-ть м. [illegible]

Волосы
од-к 1) крапива 2) мята 3) лимон – выжать сок
маска на 30 мин. под полотенцем теплым
1-3 р/нед. от выпадения волос

– уход за кожей лица: 1/2 стак. 1) головок луковицы [illegible] 2) + раст/м 3) нерафинир. → в миску и на огонь 10 мин. Мыть ей (отцедить) отжать до утра остынет
в баночку это масло [illegible] и снимает грим

– 2 кг цвет. в кастрюлю. Залить 4 л воды. настоять 10 мин. Кипятить 5 мин. В ванну t ≤ 40°С
Принимать ванны 15-20 мин. – для сухой кожи.

– Для жирной кожи. корни и цветы 1 ст. сыр. + 1 ст водки на 10 дней. Чуть разбавить хол/водой и исп-ть как лосьон

– от пигментации и веснушек – молочко

√Натоптыши: вода + сода ванного зелёног. затем кашицу к мозоли на ночь.

- Травяной чай в 2х [illegible] на весь шип. и боярышник 1:1 от серд.-сосуд. с.

П. Темкина. холестерин нужен для мембраны клеток, т.е. строительный материал. (высокой плотности) липопротеиды низкой плотности – они образуют бляшки. Это „плохой" хол-н
Норм. 3,6–5,5 ммоль/л   норма 3 до 4,7

Что убрать: 1) сл/масло печень ~~сыр~~ мозги отбросить воду икра – если много употр-ть
2) алкоголь. влияет на печень токсически
3) плюшки. шоколадки. макаронные – это не еда.
4) стресс гормон выр-ся. и ув-т сахар в крови.
5) консервы, т.к. в них нет клетчатки. и уровень хол-на ↑.

Что уменьшает уровень хол-на
1. клюква 2. овес/мука 3. ч/перец стим-т обмен в-в
2. яблоки печеные пектин – раствор. клетчатка их выводит хол-н из орг-зма
3. рыба/м. 4. чай 5. картофель – варить а не жарить.
?6. физич. упр.

?Что полезнее: кефир или йогурт. Вся правда о кефире.
1. В кефире кал. < чем в йогурте. 53 и 68 ккал в 100 гр за счет и сахар в йогурте.
2. Сод-ние бактерий одинаково. просто они разные. В кефире бактерий смесь.
3. Пить на ночь. мол/кисл. подавляет вкусные [illegible] 1 ст. – достаточно на весь день.

21.05.10. Юбилейная 1000-я передача

- Утром за 20 мин выпить 1 ст. воды комн. t°.

√ А. Шатилова. Утром всегда сметана на лицо, кипяч. вода с сереб. ложкой ополаскивает

- Мать/мачеха листочки + цветы настой от простуды

- яйцо остаток белка на лицо и всё [illegible] кофейная гуща на руки

- Гимнастика для ленивых — Ушки 3 раза утром оттянуть в постели.

- √ Греч. каша, обжарить крупу. Залить кипятком. Цукини тыкву на гриле.

Мухаммат Чамраев – узбек с пророщенной пшеницей „сумаляк". через месяц. всю ночь варится + мукой в казане с маслом. рецепт от Авиценны. корень имбирный (слад.) очищает кровь.√

- Клара Доронина. сердце средств. и поэт. не делали УЗИ

√ - Ср. морщинок. маска 2 ст/л прокр. [illegible] на мясорубке + 1 ст/л мед + 1ч. морк. на мелкой тёрке + 1 ч.л. ол/м + 3-5 капель лаврового масла. маска — на лоб и лицо. 15 мин полежать и смыть

И. Телекина - Сл/масло - норма 4 кг в год.
- жарить нельзя. белки его в канцероген. обр-ся свободные радикалы
- сл/м полезно для жкт. для пищеварения много вит А. (для зрен. глаз), для [illegible]/кислот
- язв. б. жел. — натощак кусочек сл/м.

√ Холестерин сниж. 40% олеиновой кислоты содерж. для сниж. в него доб-т раст. добавки для сниж. Хол.
- Топлёное масло выводится вода, т.е. жира будет >.
- магн. бури — аспирин и т.д.
надо с [illegible]. Прогнозы на 3-5 дн.

24.05.11. Лучшие русские блюда 1) гречка 2) р/к каша с [illegible] 3) бород. (ржаной) хлеб 4) творог 5) кефир 6) [illegible] 7) . .
зверобойное масло — при ожогах

24.05.10 (Тёща): Боль в боку. это — [illegible] — почки — сердце — спина
√ - сердечные недуги — морковь. тахикардия
3 шт. [illegible] в день. и на груди ей намазать на 2-3
2 у [illegible] половину из хол-ка; [illegible] морков. и [illegible]. для всех.
[illegible] на куски 5 [illegible].
Врач: тахикардия м.б. от ревматизма, щитовидки.
как ты моркови ешь? Вниманием

√ каша гречневая 1) 3 лимона с кожурой обтереть 2) нераф. р/м по 20 гр. 3) грецк. ор. 4) изюм 5) черн. 6) курага через мясорубку + отвары 7) [illegible] 1 ст/л шиповн. 8) боярыш. 9) смешать + мед
в тёмную посуду на 10 дн. в х-ке по 1 ст/л натощак

(?) - Энтерит кишечника (урчание и вздутие)
сбор 5 гр. укроп 30 г. тмин. [illegible] [illegible]
5 ст/л [illegible] в т. моз на 2 ч
√ по 1/2 ст. мал. глотк. 3-4 р/д. курс 1 месяц
Ворон. воду - в морозилк. на ночь. утром такая вода структурированная. 1,5х в день для промыв почек

Еще бы Si воду. Гс эту воду в емк. с Si камнем.
— Соки 1ст моб. + 1/2 сока болгарск. — промывает почки и насыщает Si. кремнием
— Чай д. б. многокомп. противокаменный сбора.
10г. лабазника 5г. розмарина 30г. кукуз. рыльц.
1 1 ом. кукушка. побегов. м. д. [illegible] меру!
на 30г сбора 0,5л кипятка   в термосе или на вод. бан.
это 5 ложечек.
Пить с перер. 3-5 раз курс неск. месяцев.
— Суп для почек. чечевица 1л воды мелко режем набух шиповник + лук + морк + посолить кр.
Врач говорил, что нельзя такой суп: камни моб. и ... ;
— Спина. Упр. с палочкой. держим в руке
1) за спиной 2) за шеей 3) в стойке 4) перед грудью
— хула-хуп. его недостаток. при поворот. нар. позв.
V Трудно ходит → сжимайте кулаки 100 раз для работы сердца
Т канал 24/5. Памят. Тренинг → дыхание 1. коррекция 2. зевать дож 3. выдох через диафрагму
опасные на 4 сн. зуба ак.
Имплантант.
4-6 мес вживляется корень штифт
потом надевается коронка металлокерамическая

25.05.10. Тема Крапива

— чистейшее общее, и.ч. в ней муравьиная кислота
так снаружи
крапива + морская соль   и внутри и снаружи
— повышает уровень иммунитета, но есть 2 ⊖.
свертываемость крови. варикоз тромбофлебит. беременность (сокращение матки и выкидыш)
— Ш/и из мяса (крапивы). биологич. наполнитель (хлорофилл) но это не белок.
— хотите похудеть — ешьте крапиву (насыщение) и она усиливает обмен вещ-в
? Камни. Выгода быстрей, если человек болен. ги мочер. — и м-т. очищает и почки
граната — и м-т и кровеобразование
село Крапивно.
— из 3кг крапивы → 390г. сока. + мед. — крапивный мед
по 1 ст.л. или 1/2л и запивать водой — для сниж. А/Д

✓ Живая крапива. живой чеснок. сотовый мёд
+ свежий творог.

– Так же из крапивы щи. пироги. блины

✓ – Витам. чай: крап. сух. морк. ягоды шип.
1 ст. 4 ст.л. лист брусники на 2 часа в терм-се: 0,5 л кип.
очищает почки, печень, сосуды

– Пирожки с крапивой. Рулет

– 3 ложки крап. + ... + 1/2 лим. сока – тонизирующий напиток

✓ Салат: черемша крапива свекла сырая
(от сырой свеклы м.б. судороги) заправить р/м

– Майская крапива: солят. квасят. . .
от ревматизма. спину в бане веником. ✓

– Врач: на [illegible] на суставы, т.к. сод-т мурав. кислоту
где парное не р.б. крап., на 2-ой нар-да.

✓ – Антипаразитарное св-во хламидии и т.ч.
спринцевание. 2-мя курсами в место антибиотиков

(?) Молочница сок из св. мол. череды 1:1:1
в темную посуду в духовку на 2 ч по 1 ст.л. 3 р/д перед едой
при здоровом желудке м. употр-ть в свежем виде

– Курам сушеную крапиву в корм.

✓ – полоскание волос. Стали выпадать отвары из кр/на

✓ Салаты: 1) петрушка зел/л. 2) грец/орех. 3) вскипятить зап-ть
заправ. 4) мор./кап ~~[illegible]~~ и обл. 5) уксусом. в место соли.

✓ Суп щи: 5) отвар/рис. 1) посол. 2) зелень 3) крапиву 4) щавель + бульон кур. Вдобавок. кипятим 2 мин

– рецепт для усовер. обм. веществ.: 1) крапив в место 2) + кефир. 1:1 + 3) 1 ст/л мёда

✓ – Крапиву – дымом людям для вывода [illegible]

– Вит. А, С. защ-ть разумом а не вкусом. ✓

– Крапива – космет. ср-во отвар для полоскания

✓ Маска: 1) 1 ст/л крапив + 2) яичко + 3) 1 ст/л [illegible]
на лицо и шею → м. цветочного мёда

✓ Витам. тоник из крапивы для жирной кожи.
1) 1 ст/л сока кр. + 2) 1/2 ст. водки + 3) 2 ст/л глицерина 1 часть смеси
+ 2 части воды – лосьон для кожи лица

– Кубики. сок 1 ч.л./100 г. воды. – в ледяные кубики

– для волос С, К, мурав. к-та для регенерации волос.

-95-

√ На цвет. нейтр-ть добавить глину для блондинок. Как делать 1 раз в нед. для прод.

- Укр-т корни волос 1ст/л 1) сухой к. 2) 1ст кипятка пол 1ч. процедить - и ополоскать, массируя луковицы волос.

- Вход: дополнить корни лопуха. Реп. масло это лопух + минд. масло.

- Рубленый вид-е. К очищ. хлорофилла разр-ся при нагрев. Перхоть лечит.

- ~~Сти~~ Свежие или сухие (прокис) 100г. к. 500мл кипятка + ноготки. + ...

√ Салат (стр. 1) одуванч. 2) 4 от. крапива на рубить + 3) репч. лук 4) 1ст/л клюкв. сока + р/м + ч/б гл.

II телеканал.

27.05.10. Тема: Цветочная аптека

После переломов:

- молоко, мать/мачеха мёд. → пить компресс на суставы
- полевой хвощ. — густой → лист. м/мач. на вечер.
- мать/мачеха компресс на ночь
- сока из цветов м/м 2ст/л + 1ст мол + 1ст/л меда — теплым

√ — пить и залегать в кровать малыми глотками после усталости

- Гладиолус луковицы. для кормящих матерей

√ Нарциссы луковицы через мясорубку залить водкой на 7 дней. процедит. в баночку. Настойка готова для суставов...?

- не пропустить лекарств. прим. цвета ваши, нарцисс (мать/мачеха для суставов и бронхитах у детей в комб-ции с содой и шалфеем для отхаркивания).

√

- Сирень сирень св/сало тереть местн. → мазь. от варикоза и суставов, ушибов детей — сир./масло

√ Залитое от/м. в темн/м на 2 недели, 10 прим. Чай из сирени. Цвет заварит кип-ком на розг для имм-та, [illegible] сосудов

В аромате есть целебные силы

√ от простуды ингаляция кипятком обдать цветы ветка.

✓ Листья сирени – выводят песок из мочеточн

✓ Васильки 2 ст/л вас-ков + 1/2 ст. молока томить
30 мин томим на вод. б 1:2 разведение → кр. глаза
хранить в хол-ке.

– маргаритки. маска. Цвет кипятком наст.
15 мин. Процедить. Ступочкой кашицу из цв.
на марлю и приложить к лицу на 20 мин
для жирной кожи лица

✓ Роза 15 г (3 ч/л) лепестков + листики роз порвать
на ночь. Утром кипятить → на лицо примоч.

✓ роз. лепест. + ол/м. – маски от прыщиков
розе в кубиках льда ~~в~~округ глаз.

– леп-ки роз, корень аира, валерьяна – в подушку

28.05.10. Тема: После травм

✓ Кора черемухи на водке – растирка. в раны гнойны
от Артура Багдасарова для тигра м. от осины и ивы

– Андрей Ливский. 15 лет болит колено. приседал
с весом в 200 кг. не обр-ся к врачу
✓ (Терминатор 3 "ему 5 лет творог и с ним Алрнер)

– "Св." – в 1) блендере + 2) помидоры + 5) сметана (3с кефир)
+ 4 семечки (или 4с) творог. пшенка) 3 р/неделю

? Грибы? 1) хрен 2) лимон 3) сок 1:1:1 по 2-3 ч/л через 3 час после еды

– Никита Джигурда – массаж, курс 3 мес.
разводил бороду с пшенично водород
Ахиллесово сухожилие (пяточка)

Ю Пелехина 31.05.10 Тема: Аллергия

✓ Чистка печени. Отварить свёклу натереть и вновь в этом
отваре варить через каждые 4 часа 7 час. в 16 ч. в 20 час
еда легкая и сырые фрукты можно, что не много

✓ Чайный гриб для очистки печени.
2 л воды + 2 ч.л. старой заварки. сахар 5 ст/л. берёзу
дикую. Гриб в это время промывала
через 7–10 дней напиток по 1/2 ст. 2-3 р/д через
еды для нормализации микрофлоры (прод. помощи)

– Тонус – реакция на мочегонку. На ночь – амброзия функции

✓ Густая кровь. надо пить чистую воду 8 стак до еды 1-2 ст. и после еды.
В теч. недели рук-т щепотку соли в ст. вод разжижается кровь.

— ? Кожный зуд. [illegible] 1) [illegible] 2) 100 г. льняное масло [illegible] получ-ся вазелиновая мазь
На место 1-2 р/д смазать курс 15-30 дн.

? Суставы болят на погоду
60 г. осин. дерева [illegible] 100 г. спирта 15 дн
процедить 1 ч/л разв-ть 1 ст. вода на [illegible] курс 2 нед

— Отвары [illegible] 200 г. овса промыть [illegible] водой В термос залить кипяток [illegible] на 4 часа. Процедить охладить и в теч. суток 2 л этого отвара. Курс 2 мес. [illegible] на 10 [illegible] — это способ очи[illegible]

✓ Очищ. кишк 2 л воды ромашки [illegible] заварить теплый раствор [illegible] день [illegible] затем [illegible] 1 раз через 2 дня через 3 дня
✓ 3-4 нед. очищения

— Глина м. помочь изб-ся от аллергии.
Оч. много яиц → аллергия. Клубники облепиха
Голубая глина. Через 3 дня прошло.
[illegible] 3 л. или 2 ч/л на 1 ст. воды на ночь в темное место. Утром до 20 минут [illegible] по 100 г. 2 р/д. Выпить эти 3 л. около 1 мес.

— ✓ Врач. отказаться от продуктов красного цвета [illegible]

— [illegible] 1-2 мин. [illegible]

? [illegible] → [illegible] Давить на брюшину аорту. Для работы [illegible] и печени

Квашен. капуста — от запоров. Для иммунитета [illegible] сорт [illegible] (для [illegible]) [illegible] газообразный.
Витамин "U" против язвенной болезни.
по вкусу "блокирует употр. спирта и увеличивает рост [illegible]

— ? Коленный сустав III стад. воспал. гормон. терапия инъекции кортикостероидов [illegible] быстро устр-т воспаление. Диета от лишнего веса не бег. а упр-ние ходьба.

— ? Как восст-ть обмен веществ в организме. [illegible] [illegible] [illegible]

т.е. диета не помогла и оказался, тогда, что гормон. изм.-
(п.ч. частные клиники, а "м. оказать это только эндокри ног.

-? Повыш. холестерин - принимать лекарства
постоянно. Только врач об отмене и снижении дозы
и ч. выпис-т доктор. курс лечения.

- Обморок - ухо мочку помассировать
- нашат. спирт не закапывать, а протереть
лоб и виски и дать понюхать. ватку (или одеколон)
пульс на сонной артерии прощупать
Дыхание: приложить щеку.
Ноги его приподнять.

1.06.10 Тема: Кожные заболев.

Псориаз. 1) убрать закусь
2) молоко, бел. хлеба
3) кашу в шоколадке

(1) Чай из полевого хвоща. Кремний
В) сорта в болг. перед такие.
Сбор из 5х трав 1) пол/хв + 2) зверобой (печень) + 3) душица - 4) [illegible]
5) корень аира. всё 1:1 а хвоща в 3-4 раза >.
✓ 1 ст/л сбора - заварить кипятк. → чай
- сок чистотела 50:50 с масл. в равных ч.
✓ эту мазь на ночь. сверху бинт.
✓ Псориаз. стресс. печень. подж/железа
- Мед с маточным молочком и перга
✓ через месяц - сердцу легче. и стал улучшился
(*) ✓ 1) Угольные на животном 2) масле → мазь псориаз
смазывать бляшки
✓ Ванны с чистотелом и медом
1 ст/л на 1000 г. воды 40 мин на вод. бане
остудить. процедить. берет 1 стак + 1 ст/л меда
+ мелко натертое мыльце - под струю и пенится
t = 38°C 25-30 мин. не вытираться
✓ а на проблемные места мазь (*).
✓ Врач. за месяц отходят чешуйки
обяз-на диета. позитивный настрой
✓ Все продукты пчеловодства повыш. им-т
и спос-ют регенерации клеток кожи.

МАЯК
РЕВОЛЮЦИИ

г. Пенза
ТЕТРАДЬ ОБЩАЯ
Арт. 6344 р 96 листов
Цена 44 коп. ГОСТ 13309-79